सम्पू

ृ विज्ञान

र्शन भाटिया

प्रकृति:
श्री सुदर्शन

प्रकृति:
स्वास्थ्य
और
सौंदर्य

I.S.B.N : 81-88067-08-

प्रकाशक * आरोग्य नि
सी-8, मक
यमुना विह
मूल्य * 200.00

आवरण * इलहाम
संस्करण * प्रथम 200
पाठ्य भाग * दीपक ग्राफि
मुद्रक * किशोर. कं.

PRAKRITI : SWAST

by (Shri Sudarsha

श्री सुदर्शन

आरोग्य निधि प्रकाशन
दिल्ली-110053

पुरोवाक्

आधुनिक मशीनी युग में मानव वास्तविकता से कोसों दूर जा रहा है। हमारे पूर्वजो ने सदा प्रकृति का गुणगान किया है तथा विश्व में शायद यही सभ्यता थी जिसने आदिकाल से ही पेड़ों तथा पौधों की गुणवत्ता तथा महत्त्व को पहचाना। यह तथ्य इस बात से भी सिद्ध होता है कि हर घर के आंगन में तुलसी की पूजा अनिवार्य मानी जाती है।

आंवला, पीपल, आम, नीम, अनार आदि पौधों का काटना अशुभ माना जाता है। आज भले ही हम इक्कीसवीं सदी में प्रवेश कर रहे हैं, परन्तु 'दादी मा के नुस्खे' आज भी कारगर माने जाते हैं। सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अधिकांश पौधों के प्रयोग से कोई 'साइड-इफेक्ट' नहीं होता। पौधों को औषधि रूप में प्रयोग के पीछे हजारों वर्षों का अनुभव छिपा है। ऐसे बहुत-से निष्कर्ष तो इस पुस्तक में भी उपलब्ध हैं।

आज के इस व्यावसायिक वातावरण में यह और भी महत्त्वपूर्ण है कि हम अपनी इस विरासत को न भूलें....तथा इस ज्ञान को पुस्तकों द्वारा जन-जन तक पहुचाएं। इस तरह न केवल हम अपने समाज का भला करेंगे अपितु देशसेवा के भी भागीदार बनेंगे। क्योंकि जो भी ज्ञान लिखित रूप में संचित हो उसका पेटेंट नहीं तैयार किया जा सकता।

इस संदर्भ में मैं श्री सुदर्शन भाटिया का विशेष रूप से आभारी हूं जिन्होने इस ज्ञान को अत्यधिक सरल भाषा में पिरोकर एक विशिष्ट प्रयास किया है। मुझे विश्वास है कि अपने आस-पास पाई जाने वाली इन वनस्पतियों, फलों इत्यादि का महत्त्व फिर से लोकप्रिय होगा तथा अन्य देश इसको छीन न पाएंगे। हां, वे अनुसरण अवश्य करेंगे। वे अब भी हमारी आयुर्वेदिक उपलब्धियों का लाभ उठा रहे हैं।

मैं उम्मीद रखता हूं कि श्री भाटिया की यह नवीनतम कृति अपनी सरल भाषा एवं सहजता के लिए भी हिन्दी साहित्य में एक मील का पत्थर साबित होगी। इस पुस्तक से लाभ उठाया जाएगा तथा इसका हिन्दी जगत् में स्वागत होगा।

लगभग छः दशक से सुदर्शन भाटिया ने इस दुनिया को, प्रकृति को, फलों-फूलों को करीब से देखा है। इनका उपयोग तथा उपभोग किया है। उन्होंने अपने जीवन के लम्बे-चौड़े अनुभव के आधार पर फलों, फूलों, सब्जियों, मसालों व जड़ी-बूटियों की उपयोगिता को जाना है, उसी को इस पुस्तक में देने का सार्थक प्रयत्न किया है। उनकी कामना है कि हर प्राणी स्वस्थ तथा सुन्दर हो।

अपनी रसोई में मौजूद खाद्य पदार्थों का अच्छे स्वास्थ्य व अच्छे रंग-रूप के लिए लाभ उठाना चाहिए। इसी मंशा से उन्होंने घरेलू नुस्खों पर आधारित यह पुस्तक तैयार की है। आशा है इसका भरपूर लाभ उठाने की कोशिश की जाएगी तथा इससे हिन्दी साहित्य जगत् भी समृद्ध होगा क्योंकि इसके कुछ लेखों में पति-पत्नी के सम्बन्धों व सफल जीवन बनाने के तरीकों पर अच्छी रोशनी डाली गई है, जिससे हमारा जीवन सार्थक हो सकता है।

—डॉ. अनिल सूद

वैज्ञानिक ई-1
जैव तकनीकी विभाग
हिमालय जैव संपदा
प्रौद्योगिकी संस्थान
पालमपुर, हिमाचल प्रदेश

अनुक्रम

क्रमांक	विषय	पृष्ट
1.	सौंदर्य और स्वास्थ्य—हैं दोनों जरूरी	9
2.	भोजन के प्रति सजग होना जरूरी	12
3.	हल्दी-तेरे गुण न्यारे	17
4.	मेथी को वैद्यराज कहना गलत नहीं	24
5.	अजवायन तो है बहुत उपयोगी	31
6.	गुणों का धनी है सौंफ भी	36
7.	'तेजपात' को कम न समझें	42
8.	हींग में हैं गुण अपार	47
9.	अनेक औषधीय गुण हैं लौंग में	52
10.	जीरे की ही महिमा बहुत	55
11.	कमाल की चीज है राई भी	62
12.	लहसुन से बड़ा गुणकारी कौन ?	68
13.	अदरख अत्यधिक लाभकारी	74
14.	नीरोग हों, चाहे रोगी—नींबू जरूरी	79
15.	निर्बल को बल देता है संतरा	84
16.	सेब से होते हैं नीरोग हम	87
17.	आंम कोई आम फल नहीं खास होता है यह	91
18.	केला एक अच्छी खुराक है	94
19.	गुणों का खजाना है जामुन	98
20.	पाचनक्रिया बढ़ाता है पपीता	100
21.	गर्मियों का उपहार है नारंगी	102
22.	फलों में श्रेष्ठ है अनन्नास	104
23.	ग्रीष्मकाल की देन है खरबूजा	106
24.	रोगी भी खा सकते हैं लौकी	109
25.	सुपाच्य होती है गोभी	111
26	अच्छा सलाद है ककड़ी	15

27. रक्त की कमी पूरी करता है टमाटर
28. सस्ती गाजर है गुणो का भण्डार
29. शलगम अवश्य खाएं
30. स्वस्थ रहने के लिए खाएं सलाद
31. छिलके भी हैं काम के
32. जरूर खाएं गुड़
33. शरीर को स्वच्छ रखना जरूरी मगर कैसे ?
34. सुन्दरता को बनाए रखने के आसान तरीके
35. घरेलू उबटन से भी सौंदर्य बढ़ता है
36. पति के दिल पर राज कर सकती हैं आप भी
37. नारी के हाथ-पांव भी सुन्दर बने रहने चाहिए
38. आप भी दिख सकती हैं आकर्षक !
39. पति की प्रसन्नता और आपका मेकअप !
40. पति की प्रसन्नता और पति
41. आपका शृंगार और आप
42. चेहरे पर पड़ने लगीं झुर्रियां अब क्या करें !
43. सुन्दरता की प्रतीक—नेल पालिश
44. बिंदिया चमकेगी चूड़ी खनकेगी
45. होंठों पर मेकअप का कमाल
46. कैसे वस्त्र हों आपके
47. कैसे दिखें आप खूबसूरत !
48. मेकअप उतारना भी एक कला है !
49. क्यों काटे कोई दर्जी के चक्कर ?
50. अन्धविश्वास और आपके रोग
51. युवाओं का नशे से दूर रहना जरूरी
52. सूर्य है पालनहार हमारा

सौंदर्य और स्वास्थ्य–हैं दोनों जरूरी

जो नारी सुन्दर है, मगर स्वास्थ्य ठीक न रहने से मुरझाई-सी रहने लगती है। उसका स्वास्थ्य और भी क्षीण हो जाएगा। स्वस्थ न रहने के कारण हाथ, पाव, शरीर ठीक से काम नहीं कर रहे। वह उदास रहने लगेगी। ठीक से खा नही सकेगी। ठीक से पहन नहीं सकेगी। अपने सौंदर्य का ध्यान रखना उसके बस मे नही रहेगा। उसकी सुन्दरता जाती रहेगी। अपनी सुन्दरता को न संभाल सकने का उसे भी दुख होगा। वह अपने परिवार में, अपने पति से, सखी-सहेलियों से कटने लगेगी। उसे इससे बहुत बड़ा धक्का लगेगा। ग्लानि होने लगेगी। वह उपेक्षित महसूस करेगी। अतः उसका मन जीने को भी नहीं करेगा। ऐसी सुन्दरता का क्या लाभ जो संभाली न जा सके।

जो नारी सुन्दर है। स्वस्थ है। अपनी देखभाल कर सकती है। सुन्दरता को सभाल-संवार सकती है, ऐसी नारी के क्या कहने। वह बहुत खुशकिस्मत है। भाग्यशाली है। बधाई की पात्र है।

जो नारी सुन्दर नहीं, मगर स्वस्थ है। शरीर अच्छा है। मजबूत है। कुछ करने की शक्ति है। चाह है। अपने व्यक्तित्व में सुधार लाने की क्षमता रखती है, ऐसी नारी सुन्दर न होते हुए भी सुन्दर हो सकती है। वह अच्छा खा सकेगी। अच्छा पहन सकेगी। अपने शरीर को, अपने रंग-रूप को निखार कर सुन्दर बन सकेगी। उसके अन्दर कभी हीन भावना नहीं आएगी। ऐसी नारी कभी उपेक्षित नहीं हो सकती। अपना ध्यान रख, चेहरे और पहरावे को सुधार कर, मेकअप कर, अपनी जगह बना लेगी।

वह समय गया जब नारी घर-आंगन में बनी रहती थी। किसी से मिलती न थी। बात तक न करती थी। पहचानती भी न थी। चेहरा अपने घूंघट में छिपाए रखती थी सारा दिन घर के कामों में जुटी रहती थी अभी सब लोग सो रहे होते थे वह हिम्मत करके उठ जाया करती शरीर माने या न माने बिस्तर छोडना ही

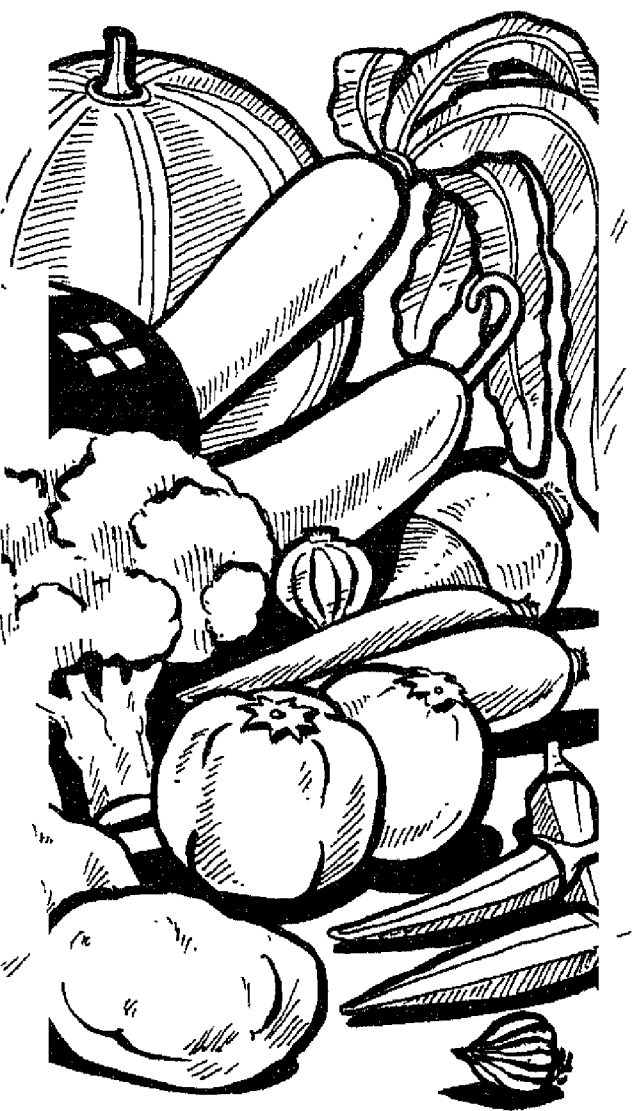
पड़ता। जुट जाती कामों मे। जो मिला वह खा लिया। जो ला दिया, उसे पह लिया। रात को जब सब सो जाते तो उसे सोने का अवसर मिलता। यही उसकी नियति थी।

ऐसे में भी पति की हर जरूरत पूरी करना, उसकी शारीरिक आवश्यकता के सामने अपने को समर्पण करना, उसकी इच्छानुसार शरीर का सत्यानाश करवा लेना तथा बच्चे पैदा करते जाना ही उसका काम था। उसकी अपनी कोई इच्छा न होती। सोच न होती। चाह न होती। होती भी तो दबी रहती। कोई सुनता नहीं। कोई सुनवाई नहीं करता।

यही तो था उसका जीवन। वह अबला कहलाती। अबला कहलाते-कहलाते अबला ही बनकर रह जाती। सदा ताड़न की अधिकारी होती। जैसा व्यवहार पशु से होता, या फिर ढोल को पीट-पीटकर काम लिया जाता, वैसी गति उसकी होती। उसे जबान खोलने का हक न होता। जो कहा जाता उसे सुनना होता। मानना होता। झुकना पड़ता। कितना दुर्भाग्यपूर्ण था वह समय; रोंगटे खड़े करने वाला।

मगर आज वह चारदीवारी में रहने वाली अथवा घूंघट में छिपी रहने वाली चीज नहीं। वह आदमी के समान है। उसके कन्धे-से-कन्धा मिलाकर चल रही है। हर प्रकार से बराबर है। कहीं-कहीं आदमी से आगे भी निकल गई है। वह चांद तक पहुंचने वालों में एक है। हिमालय पर्वत की सबसे ऊंची चोटी एवरेस्ट तक पर पहुंच चुकी है। वह राष्ट्रपति, राष्ट्राध्यक्ष, प्रधानमन्त्री, सेना में, पुलिस में, न्यायपालिका तक सब जगह अपनी पैठ बना चुकी है तथा सफल भी हुई है।

ऐसी नारी को, जो आज की है, आधुनिक युग की है, उसे सुंदर तथा स्वस्थ भी होना चाहिए। इस पुस्तक का उद्देश्य भी यही है। यदि वह सुन्दर है तो स्वस्थ कैसे रहे ! यदि वह स्वस्थ है तो सुन्दर कैसे दिखे ! यदि वह सुन्दर भी है, स्वस्थ भी है तो इन दोनों की संभाल कैसे करे ! इसमें जरूरी तथा आसान बातों का जिक्र कर, नारी के गौरव को बढ़ाना है। नारी शोडषी भी हो सकती है। युवती हो सकती है। थोड़ी ज्यादा आयु की हो सकती है। ढलती उम्र की भी हो सकती है। सबको सुन्दर बनना है। दिखना है तथा अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना है। यही ध्येय है इस पुस्तक का। इसका अध्ययन-मनन करें। इसके अनुसार चलें। इससे आप एक सफल गृहिणी तथा सम्मानजनक नारी कहलाएंगी।

एलोपैथी की दवाइयों की भरमार है। तेज-से-तेज दवाइयां उपलब्ध हैं। गोली अन्दर जाते ही, इंजेक्शन लगते ही आप ठीक हो सकती हैं। मगर इनके साइड इफैक्ट्स बहुत होते हैं। जो शरीर पर दूरगामी प्रभाव डालते हैं। शरीर ठीक नहीं होता बल्कि और भी रोगयुक्त हो जाता है। एक छोटी बीमारी ठीक होती है तो बड़ी लग जाती है।....और फिर वह बीमारी लाइलाज ही होती है।

के माध्यम से घर में प्राप्त होने वाले मसाले, फल, सब्जियों से
सभव है। स्वास्थ्य सुधार की संभावना है। रोगमुक्त रहने का
सुन्दर बने रहने के अनेक साधन हैं। सुन्दर दिखने की गुंजाइश
मझें और अपने जीवन को सफल बनाएं। यह पुस्तक आपके
नी चाहिए बार-बार पढ़ें तथा अपने जीवन को सार्थक बनाए
वाले पदार्थों का लाभ उठाए

भोजन के प्रति सजग होना जरूरी

पचने योग्य पौष्टिक भोजन

रसोई में उपलब्ध पदार्थों से ही योजनाबद्ध तरीके से पौष्टिक भोजन बनाना एक कला है तथा इसके लिए सावधानी की भी आवश्यकता होती है। इसके लिए केवल नौकरों पर निर्भर रहना काफी नहीं। गृहिणी को दाल-सब्जियों तथा मसालो में उपलब्ध पौष्टिक गुणों का ज्ञान होना जरूरी है। इतनी समझ होनी चाहिए कि आसानी से पचने योग्य भोजन कैसे तैयार किया जा सकता है।

घरेलू तथा प्राकृतिक उपचारों के लिए इसकी विस्तृत जानकारी तथा सन्तुलित भोजन के महत्त्व को जान लेना जरूरी होता है। आइए, जरा कदम-दर-कदम आगे बढ़ते हैं—

(1) चालीस वर्ष की आयु तक तो जो जी में आए खा व पचा सकते है। इस समय भोजन से मिलने वाली ऊर्जा भी बहुत होती है। साधारणतया इससे कोई परेशानी भी नहीं होती।

(2) चालीस की आयु पार करते-करते आमतौर पर तैयार किया भोजन सुपाच्य नहीं रहता। यह आपको 'फिट' रखने में सहायक नहीं हो पाता।

(3) अतः चालीस से भी काफी पहले से अपने खाने-पीने के तौर-तरीको मे तबदीली लाना ही अच्छा होगा।

(4) बेहतर होगा यदि आप अपने बच्चों को अधिक मात्रा में फल, हरी सब्जियां, दूध, दही तथा पानी के प्रयोग की आदत डालें। इससे आप तथा आपके बच्चे स्वस्थ रहेंगे।

(5) दवाइयों पर, ताकत वाली गोलियों और इंजेक्शनों पर निर्भर न रहकर, अपनी खुराक पर ही निर्भर रहने की आदत बनाएं।

(6` अपनी आर्थिक स्थिति घर में ——— कार्य का समय किस सदस्य

को कब घर से जाना या घर पर आना है, इन बातों को भी ध्यान में रखकर अपने भोजन की किस्म तथा मात्रा का फैसला करना है।

(7) किस सदस्य को मानसिक तथा किसे शारीरिक कार्य करना है। आपकी भोजन व्यवस्था में भी ध्यान जरूरी है। यह उनके योग्य हो।

(8) प्रोटीन, मिनरल तथा विटामिनयुक्त भोजन स्कूली बच्चों को अधिक मिलना चाहिए।

(9) जवानी में कदम रखती लड़कियों के लिए आयरन-युक्त भोजन लाभकर होता है।

(10) जवानी के नशे में अपनी खुराक के प्रति उदासीन न रहें। इस समय तो पौष्टिक भोजन अनिवार्य होती है। यह आसानी से पच भी जाता है। अत ताकत बनाए रखें।

(11) प्रौढ़ावस्था में पहुंचकर भोजन हल्का तथा सुपाच्य हो। मगर समय-समय पर खाना न भूलें। अन्यथा एकदम कमजोरी आ सकती है। फिर इसकी भरपाई होनी कठिन होगी।

(12) वृद्धावस्था में तो और भी संभलकर चलना होगा। भोजन कम चर्बी वाला हो। सुगमता से पचने वाला हो। नियमित समय पर, भोजन करने की सलाह दी जाती है।

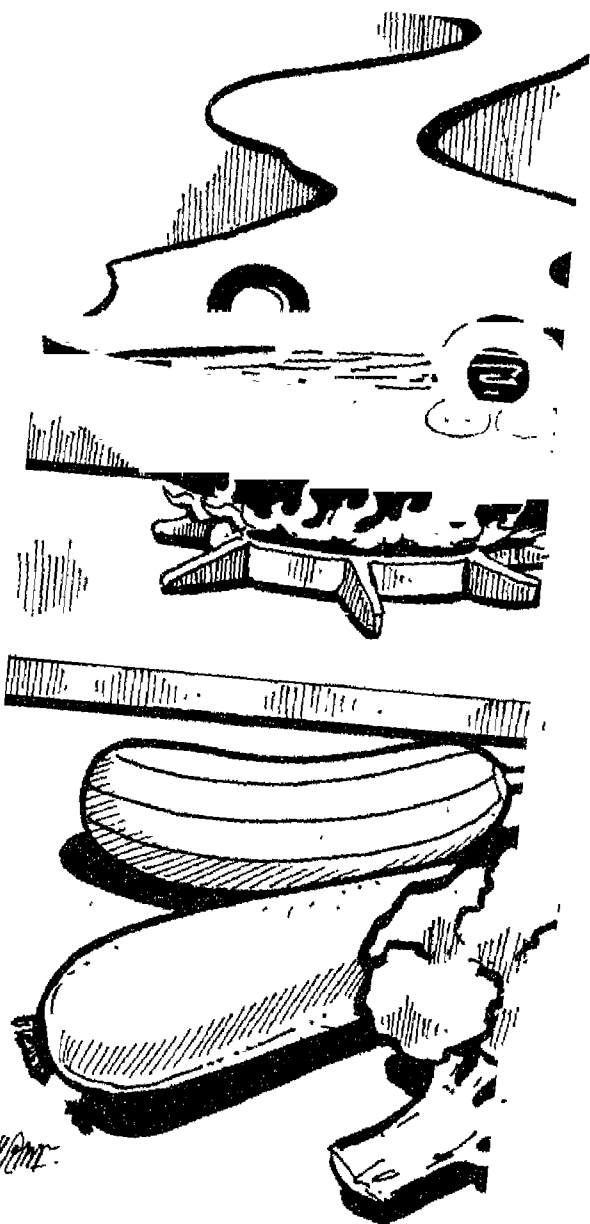
(13) जिस बच्चे के मां-बाप नवजात शिशु से लेकर पहले दस वर्षों तक पूरा ध्यान रखते हैं। आयु के अनुसार पौष्टिक भोजन देते हैं। उन बच्चों की भोजन करने में भी रुचि बनी रहती है। इसके पश्चात् वे अपनी जरूरत का भोजन कर सकने की स्थिति में आ जाते हैं। ऐसे बच्चे का स्वास्थ्य कभी गिरता नहीं।

साग-सब्जी की भी कद्र करें

घर में, किचन गार्डन में या बाजार से प्राप्त साग-सब्जी की ओर विशेष ध्यान दें। इसके लिए कुछ निम्न बातें जरूरी हैं—

(1) चाहे बाजार से लाएं या अपने किसी अन्य स्रोत से। साग-सब्जी सदा ताजा ही लें। इसका प्रयोग भी समय पर करें।

(2) शलगम, मूली, गोभी, पत्ता गोभी, मेथी, पालक, सरसों, सबकी पत्तिया प्रयोग में आती हैं। डंडियां, डंठल भी खाने के योग्य होती हैं। इन्हें बेकार समझ फेकें मत। इनका सही प्रयोग करें, ताकि इनमें उपलब्ध पौष्टिक तत्त्व आपके शरीर मे जाकर ताकत प्रदान करें।

(3) आपको हरी पत्तियों से विटामिन मिलेंगे। शरीर की कई कमियां पूरी होगी। जिन पत्तियों को कच्चे ही खाया-चबाया जा सके उन्हें सलाद के रूप मे

अवश्य लें। कच्ची सब्जी या पत्तियां अधिक लाभकर होती है

(4) पत्तियों को बारीक काटकर, पकी हुई सब्जी में मिल
होता है।

5 आटे का चोकर यदि निकाल ही दिया है तो भी इ

इसका प्रयोग किसी व्यजन के बनाने मे करे। इसमे प्रोटीन की मात्रा अधिक होती हे। यह कब्ज से भी छुटकारा दिलाता है।

(6) यदि नर्म, कच्चे कद्दू के छिलके, घीया के छिलके पीसकर चटनी बना ले तो इनकी पौष्टिकता प्राप्त हो जाएगी। इन्हें कद्दू कस से कसकर, या बारीक पीसकर दाल में भी मिलाया जा सकता है।

(7) आप एक दाल तो बनाती हैं। कभी-कभी दो प्रकार की दालों को मिलाकर बना लें। हरे धनिये का प्रयोग करें।

(8) हरे प्याज, पोदीना, भाबरी, कच्ची अदरख का इस्तेमाल लाभकर होता है।

(9) केवल गेहूं की रोटी तो बनाती ही हैं। यदि दो प्रकार का आटा मिलाकर रोटी बनाएं तो यह पौष्टिक व स्वादिष्ट हो जाती है।

(10) गेहूं के आटे में चने का आटा, या फिर सोयाबीन का आटा मिला सकती हैं। मक्की के आटे में प्याज, धनिया, पोदीना बारीक काटकर डालें। स्वाद भी बढ़ेगा। ताकतवर भी हो जाएगा।

(11) 'मिक्स वेजीटेबल' तो होटलों में बढ़िया डिश मानी जाती है। इसको घर में भी बनाएं। सस्ती व पौष्टिक होगी। बची सब्जियां भी काम में आ जाएगी।

(12) दालों को यदि 3-4 घटे पहले भिगोकर रख दें तो जल्दी बन जाएंगी। समय और ईंधन, दोनों की बचत होगी।

(13) मगर सब्जियों को काटने से पहले अच्छी तरह धो लें। बाद में न ही धोनी पड़े तो अच्छा होता है।

अंकुरित भोजन

इसके लिए विशेषकर दालों को अंकुरित करके पका सकती हैं। कुछ दाले तथा अनाज भी अंकुरित कर नाश्ता के लिए प्रयोग हो सकते हैं। इनकी पौष्टिकता तो बढ़ती ही है।

एक बड़ी खूबी यह भी है कि दालें, मटर, गेहूं आदि अंकुरित होने पर मात्रा मे 3-4 गुणा बढ़ जाते हैं। अत. सस्ते भी, लाभकर भी होते हैं। इससे आपका पैसा तो बचेगा ही, शरीर भी बलिष्ट होगा। रोगों के साथ लड़ने की क्षमता भी बढ जाएगी। डॉक्टर को दूर से सलाम।

ऋतु के फल व सब्जियां

जिन दिनों जो फल या सब्जियां खूब मात्रा में बाजार में आ जाती हैं, सस्ती होगी ही। अतः आप इन दिनों महंगी या बेमौसमी सब्जियों की ओर मत भागें। सस्ती सब्जी खरीदें। इनको खाने से ताकत बढेगी। बचत भी होगी। ऋतु मे

उपलब्ध ताजे फल व सब्जियों को प्राप्त करने का शौक होना चाहिए। यदि हाथ तंग है तो सस्ती सब्जी की मात्रा बढ़ाकर, अनाज की मात्रा घटाई जा सकती है। दालें भी कम की जा सकती हैं।

अपनी शक्ति के अनुसार खर्च करें

मान लो आर्थिक दृष्टि से सब ठीक है, तो भोजन में अण्डा, दही, छाछ, मछली का प्रयोग आसानी से हो सकता है। अच्छी मात्रा में फल खरीदें तथा खाए जा सकते हैं। हरे या सूखे मेवों का इस्तेमाल भी शरीर की शक्ति को क्षीण होने से बचाता है। फिर भी अपनी आमदनी के अनुसार ही खर्च करना चाहिए।

बदलाव जरूरी

एक ही प्रकार के भोजन करने की आदत को कम करना चाहिए। इस प्रकार का भोजन बदल-बदलकर करने से शरीर की अनेक जरूरतें पूरी हो जाती है। भोजन करने में स्वाद भी आता है। जीवन नीरस होने से बच जाता है।

दोपहर के भोजन के बाद थोड़े आराम की सलाह दी जाती है। रात्रि के भोजन के बाद कुछ सैर जरूरी है। भोजन करते ही रात को सो नहीं जाना चाहिए। कम-से-कम दो घंटे के अन्तराल से सोयें।

यदि आप बीमारियों से बचकर, अच्छी सेहत चाहते हैं, तो भोजन पौष्टिक होना जरूरी है। यह सुपाच्य भी होना चाहिए। आपकी मानसिक तथा शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करने वाला हो। मगर यह जरूरी है कि भोजन आदि नियमित करें। समय के पाबन्द रहें तथा भोजन करते समय कभी क्रोध, चिन्ता न करें। प्रसन्न मन से किया गया भोजन ही लाभकारी हो सकता है।

भोजन के बिना पेड़-पौधे, पक्षी-जानवर, मनुष्य कोई भी जीवित नहीं रह सकता। भोजन उतना ही करना चाहिए, जितनी शरीर को जरूरत हो। जो पचाया जा सके। यदि सामने ढेर सारा भोजन रखा है, इसका कभी यह मतलब नहीं कि खाते जाओ, चाहे पेट ही क्यों न फट जाए।

सुपाच्य व आवश्यकता तथा आयु को ध्यान में रखकर भोजन करना ही समझदारी है।

हल्दी तेरे गुण न्यारे

हल्दी अधिकतर सब्जी, दाल, कढ़ी, अचार और भांति-भांति के नमकीन पकवान बनाने के काम आती है। यह मसालों का मुख्य अंग है। विवाह, शादी, पूजा, जनेऊ आदि में हल्दी का प्रयोग किया जाता है। हल्दी से अनेक प्रकार की दवाइयां बनाई जाती हैं, जिनमें भी हल्दी का प्रयोग किया जाता है, उनमें निखार आ जाता। यह रोगमुक्त करने में अचूक दवा का काम करती है।

हल्दी को खांसी, कफ, रक्त की खराबी, खुजली, खाज, चोट के समय प्रयोग मे लाकर लाभ उठाया जा सकता है। मान लो शरीर के अन्दर कोई चोट है, सूजन है, विषैलापन आ गया है, इसके प्रयोग से शीघ्र लाभ होता है। इसे दूध में मिलाकर पीना चाहिए।

भांति-भांति की फुंसियों पर हल्दी का हल्का गर्म हलुवा विशेषकर लाभकारी होता है। इसका सेवन शीघ्र सुख देता है।

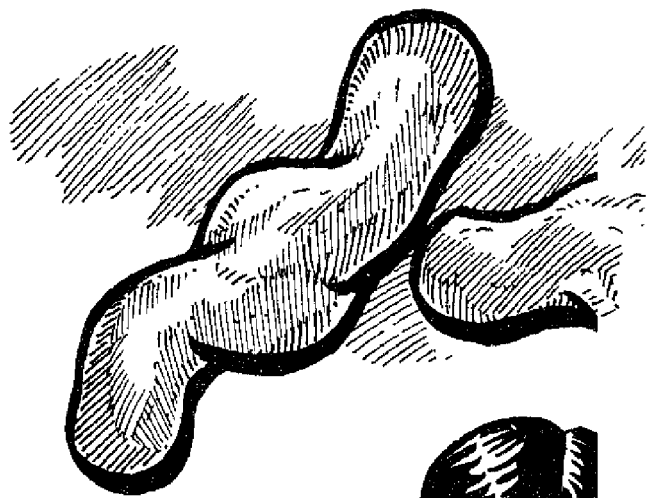
हल्दी हर प्रांत में प्रयोग में लाई जाती है। मसालों के साथ इसका प्रयोग लगभग अनिवार्य हो जाता है। खाने और लगाने की अनेक दवाइयों में यह काम आती है। इसे अकेले तौर पर भी औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है।

कछार वाली अथवा दोमट मिट्टी में हल्दी की खेती अच्छी होती है। तरल-गर्म जलवायु इसके लिए उत्तम मानी जाती है। कहीं-कहीं पेड़ों की छाया के नीचे, जहा मैल, खाद बहुत रहती है, इसकी उपज अच्छी होती है।

हल्दी को विभिन्न-विभिन्न भाषाओं में अलग-अलग नामों से जाना जाता है। इसे हरिद्रा (संस्कृत में), हलदर (गुजराती में), पसुपु (तेलुगू में), हलुद (बंगाली मे), हलद (मद्रासी में) तथा मजल (तमिल में) कहते हैं।

हल्दी का उपयोग निम्न प्रकार से किया जाता है—

1) यदि चेहरे पर झाई हो जाए, रग-रूप खराब लगने लगे ठीक करने के लिए एक तोला सखी हल्दी को बारीक पीसकर छान लें इसे दध में मिलाकर

हल्दी

सानकर सुखा लें। इस चूर्ण को जल में मिलाकर प्रतिदिन चेहरे पर लगाएं। इससे चेहरे की छाइयां, झाइयां, झुर्रियां मिट जाएंगी।

(2) शरीर के किसी भी अंग पर चोट लग जाए, उस पर हल्दी से तैयार गर्म हलुवा बांधने से शीघ्र लाभ होगा। आधा किलो पानी लेकर उबालें। इसमें सेंधा नमक डालें। दो चुटकी हल्दी का चूर्ण डालें। जब पानी थोड़ा कोसा हो जाए, इस पानी की चोट लगे भाग पर टकोर करें। बहुत लाभ होगा।

(3) बच्चों-बड़ों को जब पेट में छोटे-छोटे कीड़े पड़ जाएं, इसके उपचार मे भी हल्दी गुणकारी है, कच्ची हल्दी का थोड़ा रस निकालें, इसे शहद में मिलाकर चाटने से लाभ होगा।

(4) जब कभी जुकाम बिगड़ जाए, इसे पीनस का रोग कहते हैं। इसमें नाक से पतला पानी बहता है। गला खराब रहने लगता है। मन बार-बार थूकने को करता है। इससे भोजन अरुचिकर लगेगा। ऐसे में, कच्ची हल्दी की सब्जी जोकि देसी घी, सेंधा नमक और काली मिर्च के साथ तैयार की गई हो, खानी चाहिए। इसे खुश्क फुलके के साथ खाएं। शीघ्र लाभ होगा।

(5) अगर खांसी लम्बे समय से हो रही हो, रात भर बेचैनी से गुजरती हो, तो भी हल्दी आपका साथ देगी। हल्दी चूर्ण को भून लें। इसे पान में डालकर धीरे-धीरे चबाते रहें। रस भी धीरे-धीरे ही चूसते रहें। बहुत फायदा होगा।

(6) कहते हैं कि दमा दम के साथ जाने वाला रोग है। यह कभी ठीक हो ही नहीं सकता। मगर हल्दी यहां भी बड़ी कारगर सिद्ध होती है। तीन ग्राम हल्दी का चूर्ण, 6 ग्राम शुद्ध सरसों का तेल, इसमें काली मिर्च के 7-8 दाने पीसकर डालें। इसे खूब मिला लें। यह रोगी को चाटने के लिए दें। जरूर लाभ होगा।

(7) मदार के पत्तों का रस, हल्दी पिसी और कड़वा तेल, मिला लें। इस लेप को छाती, पीठ, पेट और कन्धों पर सेंक करें। अभूतपूर्व लाभ होगा। इसमें ठंडे पानी से नहाना, ठंडे पेयजल का सेवन, बलगम सुखाने वाले पदार्थ, अधिक आंच के साथ सेंकना, ज्यादा देर तक तेज धूप में बैठना, धुआं, अधिक सर्दी आदि से बचाव जरूरी है। कफ, वायु पैदा करने वाले भोजन, जिनमें उड़द, अरवी, खटाई, गुड, ज्यादा पका केला, ठंडी व कच्ची दही, बासी भोजन से दूर रहना चाहिए। रात्रि का भोजन सोने से 3 घंटे पहले कर लेवें। हल्का व ताजा भोजन लाभदायक होगा।

(8) हल्दी, भोजन पकाने, पूजा-कार्य पूर्ण करने, रोग-निवारण, सभी चीजो के लिए हमारे जीवन का अभिन्न अंग है।

(9) हाथों में, पैरों में या फिर समूचे शरीर में यदि पीली फुंसियां निकल आएं इनमें मवाद की शिकायत हो जाए खारिश होने लगे शरीर का सूखना शुरू हो जाए कब्ज से भी परेशानी रहने लगे तब हल्दी का हलुवा खाने को दें

लाभ होगा। (हल्दी का हलुवा बनाने की विधि आगे बताई जा रही है।)

(10) यदि कोई प्रमेह से परेशान है। धातु रोग से दुःखी है। इससे कमर का दर्द करना, शरीर व मन में बेचैनी रहना, लगातार दुबलापन होना, भोजन का न पचना, स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाना तो कच्ची हल्दी बहुत सहयोग करती है। प्रातः के समय कच्ची हल्दी का रस एक तोला, शहद एक तोला, दोनों मिलाकर चाटना आरम्भ कर दें। बकरी का दूध (एक पाव) उबाल कर ठंडा किया हुआ, हल्दी पिसी तथा एक बड़ा चम्मच शहद, तीनों को मिलाकर रात के समय पी ले। इसका सेवन डेढ़ महीना तक लगातार करें। दोनों का प्रयोग, सदा कष्ट से छुटकारा दिला देगा।

(11) जच्चा का अन्दर से शरीर शुद्ध होना जरूरी है। ऐसी प्रसूता को एक मास तक हल्दी का हरीरा खिलाना जरूरी है। इसके सेवन से शरीर में रुका हुआ गन्दा खून बह जाएगा। भोजन में तथा आम बात में जी लगेगा। पेशाब करते समय या आमतौर पर होने वाला दर्द भी गायब हो जाएगा। मन्दाग्नि ठीक होगी। घाव भी ठीक होगा। (हल्दी का हरीरा बनाने की विधि आगे बताई गई है)।

(12) शरीर में शीतपित्त का रोग हो जाने से दिदोरे निकल आते हैं। खुजली करने को मन करता है। हल्का-हल्का बुखार भी रहने लगता है। इस बीमारी से छुटकारा पाने के लिए हल्दी का हलुवा या फिर 'हरिद्रा खंड' का सेवन करना चाहिए। इसे एक सप्ताह तक खाते रहने से खूब लाभ होगा। इस पर गाय का गर्म-सील दूध पीना चाहिए। पानी कम-से-कम एक घंटा मत पियें। ('हरिद्रा-खड' का वर्णन आगे किया जा रहा है।)

हल्दी का हलुवा बनाने का तरीका

बिलकुल बारीक हल्दी का पाउडर—2 किलो। दूध गाय का—2 लीटर। शक्कर—1 किलो। गाय का शुद्ध घी—150 ग्राम। लोहे की कड़ाही में दूध डालकर, हल्दी का पाउडर डाल दें। दोनों को मिलावें। इसे लगातार हिलावें ताकि दूध नीचे न लगे। खोया तैयार हो जाएगा। अब इसमें घी डाल दें। इसे धीमी आच पर हिलाते रहें। इसे (ब्राऊन) भूरा होने तक हिलाते जाएं।

अलग से शक्कर की चाशनी एकतार बना लें। अब इस चाशनी को ऊपर बताए हलुवे में डालकर, तब तक भूनते रहें, जब तक यह घी नहीं छोड़ देता।

गाय का उबला, ठंडा किया हुआ दूध एक कप लेकर, 15 ग्राम हलवा खा लें। ऊपर से यह दूध पी लें। प्रातः खाएं। कोई दो सप्ताह तक इसे खाते रहे। शरीर पर होने वाली सूखी या गीली खुजली ठीक हो जाएगी सम्भव हो तो हल्दी का तेल बनाकर रख लें इसे भी सोने से पहले लगावें आराम आ जाएगा

हल्दी का तेल बनाने की विधि

सरसों का तेल 250 ग्राम। हरी दूब को पीसकर 50 ग्राम रस निकल ले। पानी में पीसकर तैयार रखी हल्दी 150 ग्राम। इन सब चीजों को एक लोहे की कड़ाही में मिलाकर, पकावें। आंच तेज न हो। लगभग बिना पानी यह रस रह जाये, तो उतारकर ठंडा कर ले। इसे ठीक तरह से छानकर तेल अलग कर ले।

यह तेल हर प्रकार की खुजली पर लगाने से लाभ होता है।

हल्दी का हरीरा बनाने का ढंग

हल्दी का चूर्ण बारीक छना हुआ—20 ग्राम। पुराना गुड़—40 ग्राम। घी देसी—50 ग्राम। चोकर—15 ग्राम। इस चोकर को पानी में भिगोकर निचोड़ ले व एक कप तैयार करके रख लें। इन सबको पका लें। जब कुछ गाढ़ा हो जाए, तब उतारकर सील-गर्म प्रसूता को पिलाना चाहिए। इसे एक महीना तक, प्रातः के समय पिलाते रहें। इस पर पानी न दें। शरीर अन्दर से साफ हो जाएगा। गंदा खून निकल जाएगा। प्रसूता के मूत्राशय में होने वाली जलन और भीतरी घाव सब ठीक हो जाएंगे।

दमा से बचाव

हल्दी के सही इलाज से दमा को जड़ से मिटाने का तरीका—

(1) प्रातः के समय तीन माशे हल्दी का चूर्ण लें। इससे दो गुना असली सरसों का तेल हो। इसमें काली मिर्च के 7 दानों का पिसा चूर्ण मिलावें। तीनों को पूरी तरह मिलाकर दमे के रोगी को चाटने को कहें।

(2) सरसों का तेल—10 तोले। मदार के पत्तों का रस—10 तोले। हल्दी को जल में पीसकर चटनी-सी बना लें—5 तोले इन तीनों को मिलाकर आंच पर पकाएं। जब केवल तेल शेष रह जाए, इसे उतारकर ठंडा कर लें। इसे छानकर तेल अलग करें।

इस तेल को पीठ, कंधों, छाती, गला आदि पर लगाकर हल्का-हल्का सेंक दे। इसे दो सप्ताह तक करते रहें।

ऊपर दिए गए (1) और (2) नियम को 15 दिनों तक नियमित करें।

दमा के रोगी ध्यान दें—(क) शराब, लाल मिर्च, गन्ने का रस आदि का सेवन न करें।

(ख) दही, कटहल तथा बड़हल भी बलगम पैदा करती है। इन्हें मत खाएं।

(ग) ठंडी चीजें ठंडे पेयजल ज्यादा ठंडा खाना ऐसे कमरे में रहना जहां सीलन रहती हो धूप धुआं धूल आदि में रहना इन सबसे बचाव जरूरी है

(घ) भारी बोझ उठाना या शारीरिक भारी काम करना भी तकलीफ को बढ़ाता है।

(ङ) यदि टट्टी, पेशाब करने या हवा निकालने की जरूरत समझें, तो इसे रोकें मत।

(च) अधिक खा लेने या भूखा रहने से भी दमा का दौरा पड़ सकता है।

(छ) जिसे बलगम की तकलीफ होगी, उसे सांस की भी तकलीफ होगी। अतः बलगम को मत बनने दें।

दमा-बीमारी के शुरूआती निम्न लक्षणों को समझकर, इन पर नियन्त्रण करना चाहिए—

(i) कलेजे और पेट में दर्द, (ii) पेट का फूलना, (iii) पेट में तनाव, (iv) वायु की रुकावट से टट्टी आने में कठिनाई, (v) मुंह में अरुचि व फीका-फीका लगना, (vi) कनपटी के आसपास दर्द होना। इन लक्षणों के होते ही अपना बचाव कर लें।

कुछ जरूरी कदम—

(1) छाती, पेट व पीठ पर सरसों का या नारायण तेल लेकर मालिश करवाएं। इस पर सेंक भी दें। या हल्का गर्म करके ही तेल का प्रयोग करें।

(2) जब लगे कि पेट में वायु है, चिकनी व नमक मिली चीज से दबाएं। इसका सेवन भी वायु को निकालेगा।

(3) यदि उल्टी कर बलगम वाला रस निकाल सकें या पोटी कर पेट साफ कर सकें तो जल्दी लाभ होगा। इससे वायु भी निकल जाएगी और पेट हल्का हो जाएगा। सांस लेना आसान होगा।

(4) इस बीमारी में बलगम को ढीला कर उखाड़ने, निकालने की कोई भी विधि लाभकारी होती है।

(5) पेट में बढ़ रही, बन रही वायु जैसे भी निकले, निकालते रहना चाहिए।

(6) सोते समय तेल की मालिश व सेंक (पेट और छाती पर) बहुत लाभ करते है।

(7) सेंधा नमक 1 माशा। पीपल का चूर्ण 1 माशा। इसे चाटना ठीक रहता है।

(8) गाय का घी। आमलासार गंधक का चूर्ण। दोनों को मिलाकर, 1 माशा की मात्रा ही चाट लेना फायदा देता है। इसे प्रातः के समय चाटना चाहिए।

(9) यदि रोग बढ़ी हुई हालत में हो तो, 3 माशे पेठे का चूर्ण, सील-गर्म पानी से लें। बहुत ज्यादा तकलीफ में भी फायदा करता है।

(10) वैद्य कहते हैं—मूंग, परवल, खेखसी, कच्चा केला, पुराना जौ, पुराना गेहू, बथुआ आदि से तैयार किया जूस और दलिया दमे के रोगी को बहुत फायदा पहुचाकर आराम देता है।

दमा पर काबू पाने के लिए कुछ जरूरी कदम

नीचे लिखे अनाज, खाद्य पदार्थ, फल, सब्जियां, मसाले खाना दमा के रोगी के रोग को कम करने मे सहायता करते हैं—

मीठा अनार, पुराना पेठा, कच्चा केला, बकरी का दूध, काला मुनक्का, खेखसी, नेनुआ, आंवला, बथुआ, हल्दी, अदरख, धनिया, सेंधा नमक, पुराना अनाज, मूग, कुलथी, अजवायन, पुराना जौ, पुराना गेहूं, पुराना चावल तथा पुराना घी।

और भी हल्का भोजन करना, ठंडा जल न पीना, गर्म जल पीना, दिन रहते ही भोजन कर लेना, सोने से काफी पहले हल्का खाना खा लेना।

हल्दी का चूर्ण दाल, सब्जी तथा नमकीन इत्यादि में सबमें ज्यादा डालना।

वैद्य तो इतना भी कहते हैं कि दमे के रोगी को हल्दी में रंगे वस्त्र पहनने चाहिए। ऐसा करने से खाज, खुजली, चमड़ी की बीमारी करने वाले महीन कीडे, नही फैलते। शरीर साफ रहता है और दमे का प्रकोप भी कम होता है।

पुरानी खांसी—यदि रात भर खांसते रहने से नींद न आती हो तो पान के बीडे में भुनी हल्दी का चूर्ण एक माशा और जवाखार दो रत्ती रखकर रस चूसे दिन मे दो बार।

नाश्ता के समय बकरी के दूध में एक माशा हल्दी का चूर्ण डाल, पकाकर इसे ठंडा कर लें। अब इसमें एक चम्मच शहद मिला लें। इसे पीने से खांसी मे लाभ होगा। बलगम उखड जाएगी तथा नींद ठीक से आएगी।

ज्यादा खांसी वालों को निम्न बातें ध्यान में रखनी चाहिए—नया गुड़, शीतल जल पीना या शीतल जल से स्नान, लाल मिर्च, उड़द की दाल, ज्यादा पतली चीजे, पेट भर कर खाना, अधिक परिश्रम वाला काम, सम्भोग, धूल, धुआं, मूली, अमरूद तथा अम्ल पैदा करने वाले खाद्य पदार्थ नहीं खाने चाहिए। बासी भोजन भी नही करना चाहिए।

क्या खाएं खांसी के रोगी—खांसी के रोगी को निम्न सब ठीक रहेंगे—शहद, छुआरा, काला मुनक्का, कच्चा केला, मीठा अनार, खजूर, अंजीर, बथुआ, कच्चा पपीता, मूंग, चना, मसूर, जौ, इनका जूस, धान का लावा, अदरख, लौंग, अजवायन, गर्म पानी, सेंधा नमक, बकरी का दूध, पुराने गेहूं की रोटी इत्यादि सब फायदा देंगे उन्हें ऐसे स्थानो पर कभी भी रहना या सोना नहीं चाहिए जहां गीलापन हो हवा मे सीलन हो हवा में आर्द्रता भी ठीक नहीं

मेथी को वैद्यराज कहना गलत नहीं

हरी मेथी एक लाभकारी साग तथा सब्जी है। जबकि मेथी के दाने मसालों के रूप में प्रयुक्त होते हैं। कुल 13-14 मसालों में मेथी का विशेष व अग्रणी स्थान है। यह अनेक दवाइयां बनाने के काम आती है। इसका प्रयोग प्रचुर मात्रा में किया जाता है। जाड़े के दिनों में मेथी के आटे को गेहूं के आटे में मिलाकर लड्डू बनाकर खाए जाते हैं। ये लड्डू रुचिकर व बलदायक होते हैं। अचार और कलौजी में इसका प्रयोग अग्रणी है।

यह दोमट मिट्टी में बीजी जाती है। सर्दी का मौसम शुरू होने के दिनो में इसे बीजा जाता है। सर्दी के अन्त के साथ ही इन पौधों पर बारीक फलियां दाने लिये लग चुकी होती हैं। बसंत के मध्य में मेथी का दाना तैयार होकर, फली फटने लगती है। दोमट मिट्टी के अतिरिक्त काली और मजबूत मिट्टी में भी यह लगाई, उगाई जाती है। कसूर (अब पाकिस्तान में) की मेथी को सारा हिन्दुस्तान पसद करता रहा है। उस मेथी की तो पत्ती सुखाकर, पैकेट बन्द बेची जाती है।

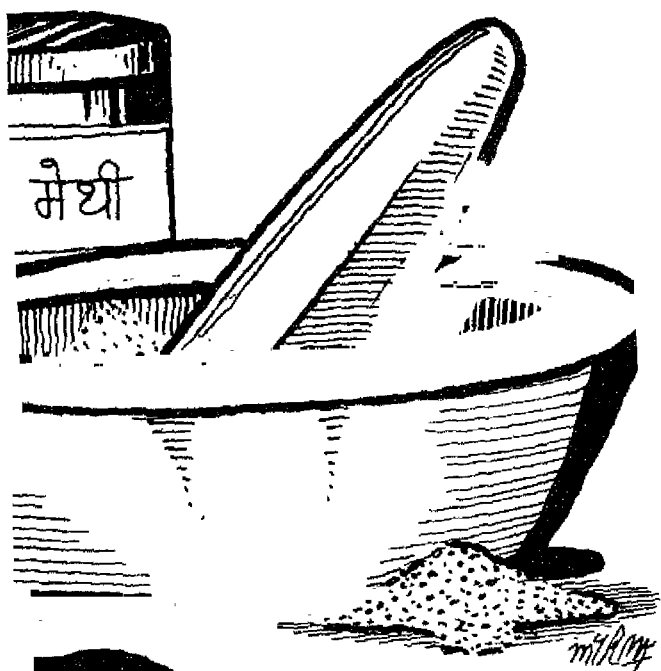
मेथी का दाना पीला, वजनी तथा तिकोना होता है। यह अन्य सभी मसालो से कठोर होती है। इसमें चिकना पदार्थ होता है जो भिगोने तथा उबालने के बाद पानी में आ जाता है।

दाल, सब्जियों के अलावा अचार, कलौंजी में भी इसका प्रयोग होता है। औषधि गुण बहुत होने के कारण मेथी की महत्ता और भी बढ़ जाती है। अनेक रोगों में मेथी स्वतन्त्र रूप से प्रयोग में लाई जाती है। एलोपैथी दवाइयों के लिए भी मेथी का प्रयोग होता है। देसी दवाइयों में तो निरन्तर प्रयुक्त हो ही रहा है।

मेथी के कुछ संक्षेप में निम्न प्रयोग दिए जा रहे हैं—

(1) यदि कमर-दर्द अक्सर बना रहे, मेथी के बने लड्डू के सेवन से 30-35 दिनों मे ही पूर्ण लाभ होगा।

(2) जहां कहीं दर्द रहता हो मेथी के तेल की मालिश करें। शीघ्र लाभ

मेथी

होगा। विशेषकर कमर व पीठ पर।

(3) आंखें आने लगें तो गर्मी का प्रकोप शांत किया जा सकता है। मेथी क अंजन आंख में लगाने से दो ही दिनो में लाभ होगा। पीतल की थाली पर सरसे के शुद्ध तेल से कुछ सरसों के दाने रगड़ें हाथ से ही। 20-25 मिनट में अंजन तैयार हो जाएगा। इसे आंख में लगाया जा सकता है। इसे बनाकर सीप में रखा जा सकता है।

(4) भूख कम लगे। भोजन न पचे। खट्टे डकार आएं। शुद्ध देसी घी में मेथी धीरे-धीरे भूनें। लाल होते ही उतार लें। इसे पीसकर छान लें। प्रतिदिन प्रातः शहद के साथ यह चूर्ण लेने से मंदाग्नि पर काबू पाया जा सकता है।

(5) यदि किसी का पुरुषत्व समाप्त हो गया हो और हर प्रकार की कमजोरी महसूस होने लगे तथा गृहस्थ बिगड़ने लगे तो मेथी से बड़ा डॉक्टर कोई नहीं। एक किलो मेथी को डेढ़ किलो गाय के दूध में डालकर रात भर चांदनी में रख दें। सुबह मेथी निकालकर सुखा लें। इसे बारीक पीसकर छान लें। 250 ग्राम सूखा सेमल कुचल कर दो किलो पानी में काढ़ा बनाएं। जब एक तिहाई रह जाए तो कपड़छान कर लें।

एक किलो गाय का दूध लेकर, उसमें यह पानी व मेथी का पाउडर घोल ले। इसे सुखाकर बरफी/खोया बना लें। 150 ग्राम देसी घी में यह खोया भूनें। इसे ठंडा कर, डेढ़ किलो चीनी में मिलाकर खाने से वीर्य गाढ़ा होगा और पुरुषत्व लौट आएगा तथा कमजोरी दूर होगी।

(6) मेथी के दानों के काठे में शहद मिलाकर पीने से छाती के सब रोगों मे लाभ होता है।

(7) बवासीर में भी यह अचूक दवा का काम करती है। मेथी के दानों का काढ़ा बनाकर पीने से या दूध में डालकर पीने से बवासीर में अत्यन्त लाभ होता है।

(8) मेथी के पत्तों का पुलटिस बनाकर बांधने से चोट की सूजन खत्म होती है।

(9) मेथी के पत्तों का साग खाने से कब्ज दूर होती है।

(10) बदगांठ को बिठाने के लिए मेथी के दानों और असालू को पीसकर लेप करें। यह एक सरल इलाज है।

(11) यदि कान से पीप बहता हो तो मेथी के दानों को गाय के दूध मे पीसकर, छानकर, कुनकुना करके कान में टपकाने से आराम मिलेगा।

(12) प्रसूता स्त्री के लिए मेथी का विधिवत् सेवन बहुत जरूरी है। गर्भाशय की गन्दगी दूर करने, इसे साफ और शुद्ध करने के लिए मेथी के दानो को अन्य कुछ चीजों के साथ पाक बनाकर देना चाहिए। उसकी भूख भी खुल जाएगी तथा दस्त साफ होंगे।

(13) यदि शरीर में बाहरी जलन रहती हो तो मेथी के पत्तों को पीसकर लेप करे। शीघ्र लाभ होगा।

(14) मेथी के पत्तों का रस देने से पित्त-ज्वर में शांति मिलती है।

(15) यदि आमातिसार से परेशान हों तो मेथी के पत्तों को घी में तलकर खाने से लाभकारी होता है।

(16) यदि कब्ज से परेशान रहते हों तो मेथी से आसान इलाज और कोई नही। मेथी के पत्तों का साग, तरकारी, भुजिया बनाकर खाएं। ठीक हो जाएगे।

(17) यदि गालों पर सूजन आ जाए तो इसे उतारने के लिए मेथी के दाने और जौ के आटे को सिरके में पीस लें। गालों पर पतला लेप करें।

(18) किसी भी अंग के जल जाने से, फफोले न हों और पीड़ित अंग को शाति मिले, मेथी के दानों को पानी में पीस लें। जले अंग पर लेप करें।

(19) यदि शरीर में अन्दर जलन हो रही हो, अन्तर्दाह की शिकायत हो तो मेथी के पत्तों को पीसकर, ठंडाई की तरह पेयजल बनाकर पी लें। शांति मिलेगी।

(20) यदि शरीर के किसी भाग में जलन और सूजन लगे तो मेथी के पत्तो को पीसकर लेप करें। फायदा होगा।

(21) मेथी के दानों को लें। कूटकर फांट बनाकर देवें। रक्तातिसर के रोगी का रक्त गिरना बन्द हो जाएगा। पोटी का रंग भी ठीक होने लगेगा।

(22) मान लो पेट में अक्सर गैस बनती है। खाने को मन नहीं करता। हर चीज में अरुचि होने लगी है। हाजमा भी ठीक नहीं रहता। सुबह एक कप मेथी की चाय, दो सप्ताह तक लेने से ये सारी दिक्कतें दूर हो जाएंगी। (मेथी की चाय और चटनी बनाने की विधियां आगे दी जा रही हैं।)

(23) यदि पत्नी असन्तुष्ट रहने लगे। आपकी सम्भोग शक्ति में कमी आ जाए तो मेथी आपका सहारा बन सकती है और घर में नई खुशी लौट सकती है।

(24) सुबह और सोते समय मेथी के बर्फी का एक टुकड़ा एक गिलास गुनगुने दूध के साथ खाना शुरू कर दें। यह कोर्स केवल डेढ़ महीना लगातार करना चाहिए। पुरुषत्व लौट आएगा। (बर्फी बनाने का तरीका आगे दिया जा रहा है।)

इसी के साथ-साथ एक और उपाय भी करें—जो नीचे दिया जा रहा है।

(25) 'मेथी के कपड़े' को अकरकरा के तेल में भिगोकर रात के समय अपने लिग पर बांध दें। दो घण्टों तक बंधा रहे। (इसे बनाने का तरीका भी आगे दिया गया है।)

कुछ विधियां

मेथी की चाय बनाने का तरीका—मेथी को हल्का भूनकर चूर्ण बना ले

इसे अधिक बारीक न करे दो कप चाय मे एक चम्मच इस पिसे मोटे पाउडर को डालकर उबालें। जब पानी आधा सूख जाए तो इसे उतार लें। छान-पुनकर, आधे नीबू का रस डालें। जब पीने योग्य तापमान हो जाए तो दो चम्मच शहद भी डाल ले। इससे बहुत लाभ होता है।

मेथी की चटनी बनाने का तरीका

यह चटनी बहुत लाभदायक है क्योंकि इसमें मेथी के अतिरिक्त और भी बहुत-सी उपयोगी वस्तुएं डाली जाती हैं।

सामान--एक चम्मच मेथी का भुना हुआ चूर्ण। तीन-तीन माशे सूखा आवला, काली मिर्च, सोंठ, अजवायन, काला नमक, 5 दाने खजूर, पांच तोले दही तथा एक तोला चीनी।

बनाने का तरीका--साफ. खजूर की गुठली अलग कर दें। ऊपर की सब चीजों को एक साथ सिल पर पीस लें। इसे दही में मिला लें।

प्यास शांत होना, पित्त व वायु की वृद्धि को रोकना, खाने-पीने में रुचि पैदा करना तथा पाचन शक्ति को बढ़ाना इसके लाभ हैं।

मेथी की बर्फी बनाना

सामान--मेथी एक सेर। गाय का दूध डेढ़ सेर। सेमल के सूखे कन्द एक पाव। पानी दो सेर। दूध एक सेर और भी मिलाया जा सकता है। कुल अढाई सेर। घी आधा पाव। खांड़ 2 सेर। एक सेर सिंघाड़े के कच्चे फलों का रस। सोठ, कालीमिर्च, पीपल, अकरकरा, तुलसी की जड़, कान्त लोह भस्म, कुलंजन, एक-एक तोला सातों चीजें।

तरीका--डेढ़ सेर दूध में यह मेथी चूर्ण रात को भिगोकर रख दें। इसे छानकर सुखा लें। इसे पीसकर छान लें बिलकुल बारीक। सेमल के कन्द को कूटकर पानी में भिगो दें। अब इसका काढ़ा बना लें। जब पानी एक चौथाई रह जाए (आधा सेर के करीब), इस काढ़े को छान लें। इस काढ़े को एक सेर दूध मे डालकर मिला दें। इसी में मेथी का तैयार किया चूर्ण घोलकर, आंच पर सुखाकर खोया तैयार कर लें।

अब आधा पाव घी में खोये को भून लें। इसे ठंडा होने दें। अब दो सेर खाड को एक सेर सिंघाड़े के कच्चे फलों के रस में एकतार की चाशनी तैयार करें। अब इसमें मेथी से तैयार खोये को डालें। इसे आंच पर ही तैयार कर लें। जैसे ही तैयार हो जाए, इसमें सोंठ आदि की सातों चीजों का बारीक चूर्ण मिला दें। इसे घी से चुपडी थाली पर निकालकर ठंडी कर, टुकड़ियां बना लें।

मेथी का कपड़ा तैयार करना

मेथी एक छटांक लें। इसे कूटकर एक सेर पानी में भिगो दें। इस घोल मे 8-9 इंच चौड़ा साफ कपड़ा दो फुट लम्बा डालकर भिगो दें। रात भर भीगा रहने दे। सुबह चूल्हे पर काढ़े की तरह पकाएं। कपड़ा भी बीच में ही रहे। एक सेर पानी का जब आधी छटांक ही बचे तो ही आंच से उतारें। जब ठंडा हो जाए तो कपडे को बिना निचोड़े छाया में ही सुखा लें। इस कपड़े को रोजाना उपर्युक्त विधि से भिगोते, उबालते तथा सुखाते रहें। यह क्रिया एक सप्ताह तक चलती रहे।

इसे लिंग पर बांधें। जैसा पहले बताया गया है। इसमें निम्न अकरकरा के तेल का प्रयोग भी होगा।

अकरकरा का तेल कैसे ?

सामान—एक-एक तोला पांच चीजें—(i) बिनौले की गुद्दी, (ii) अकरकरा, (iii) पलाश के बीज, (iv) असगन्ध, (v) सिंघाड़े की गिरी।

20 तोले तिल का तेल। आधा सेर गाय का दूध। कड़ाही। पानी आधा सेर।

बनाने का तरीका—बिनौला आदि पांचों को पानी की मदद से पूरी तरह पीस लें। जब चटनी तैयार हो जाए। इसे अब दूध तथा पानी में घोलकर रखे। कडाही मे तेल को इतना गरम करें कि धुआं निकलने लगे। इसे एक घण्टा तक ठडा होने के लिए पड़ा रहने दें। अब दूध में घुली दवाइयों को आंच पर पकाएं। जब केवल एक छटांक तेल रह जाए, तो इसे उतार दें। जब ठंडा हो जाए तो इसे छान लें।

अब तैयार किए मेथी के कपड़े को इस तेल से तर करें। इसे लिंग पर लपेटकर, सूत से बाध दें। इसे डेढ़-दो घण्टे बंधा रखना चाहिए, तभी प्रभाव होगा।

कैसे बनाएं मेथी का तेल

सामान—मेथी एक किलो। रेंड़ी का तेल 750 ग्राम, पानी 7 किलो। 200 ग्राम मेथी की लुगदी। कड़ाही।

तरीका—कड़ाही में डालकर रेंड़ी का तेल खूब गरम कर लें। तब तक, जब तक धुआ न निकलने लगे। इसे उतारकर एक घण्टा तक ठंडा होने दें। रात को इसे पानी में भिगोकर रख दें। प्रातः इसे चटनी की तरह पीस लें। इसमें लुगदी (मेथी की) 200 ग्राम डालें। इसमें पानी में कुचली मेथी मिला दे। अब इसे इतना पकाएं कि यह 7-8 किलो सामान केवल 2 किलो रह जाए। जब जल पूरा खत्म हो जाए, और तेल ही नजर आने लगे तो आंच बंद कर दें। ठंडा होने पर छान ले।

इसके प्रयोग से पेट तथा शरीर में बन रही वायु से छुटकारा मिलता है।

मेथी का लड्डू बनाने की विधि

सामान—मेथी 250 ग्राम। दूध 250 ग्राम। घी 50 ग्राम। गेहूं या कनक का आटा 250 ग्राम। थोड़ा घी और भी। चीनी एक किलो। पीपल, कालीमिर्च, सोंठ, कुलंजन तथा अजवायन सभी 10-10 ग्राम।

तरीका—रात के समय दूध और मेथी भिगोकर रख दें। मेथी को छानकर धूप मे सुखा, पीस लें। इसे घी में भून लें। अलग से कनक के आटे को घी में भून ले।

अब (इन दोनों) मेथी और गेहूं के भूने हुए आटे को मिला लें। चीनी की एक तार चाशनी तैयार करें। पीपल आदि पांचों चीजों को पीसकर चूर्ण तैयार कर ले। इस चूर्ण को अलग रख लें। उधर चाशनी में दोनों आटों को मिलाकर भून ले। इसमें इन पांचों चीजों का चूर्ण डाल दें। इसे ठीक तरह मिलाकर, ठंडा कर, लड्डू बना ले। कोई 10-12 ग्राम प्रति लड्डू का वजन हो।

इस लड्डू को प्रातः व सायं खाते रहें। कोई डेढ़ महीना तक नियमित खाए। लड्डू के साथ गरम दूध अवश्य लें। इससे वायु के सारे दोष भाग खड़े होंगे तथा कमर की पीड़ा भी खत्म होगी।

गुणों की संक्षेप में चर्चा

मेथी की गुणों के आधार पर भोजन तथा दवाइयों में उपयोगिता नकारी नही जा सकती। इसमें इतने गुण हैं कि यह मनुष्य के शरीर के लिए वैद्य का काम करती है।

यह वायुनाशक है। तासीर में गरम है। मदाग्नि वालों के लिए बहुत लाभकारी है। यदि भोजन करने को मन न करे, मगर भूख हो, तो मेथी के छौक वाली दाल-सब्जी का प्रयोग करने से, एक ही सप्ताह में पूर्ण लाभ होता है। भोजन मे स्वाद बनता है। मेथी भोजन को रुचिकर बनाती है। इसका स्वाद कड़वा होता है। तेज तथा चिपचिपी होती है। पित्त को बढ़ाने वाली होती है।

मेथी हरी पत्तोंदार अवस्था में अथवा सूखी दानेदार अवस्था में, दोनों खूब उपयोगी होती हैं। सर्दियो में हरी सब्जी मिलती है जो साग, भाजी के तौर पर अवश्य खानी चाहिए। कस्तूरी मेथी में अत्यधिक गुण निहित हैं।

अजवायन तो है बहुत उपयोगी

अजवायन को सब्जी-भाजी, अचार, कढ़ी आदि में स्वाद बढ़ाने के लिए ही नही अपितु इसके गुणों के कारण भी बहुतायत में प्रयोग किया जाता है। अजवायन का तेल भी दवाइयों में प्रयुक्त होता है। इसके गुणों के कारण ही हकीम, वैद्य और डॉक्टर, तीनों पैथियों में इसे प्रयोग में लाते हैं। अजवायन दाने, अर्क, अवलेह, काढे, तेल, घी, गोली के रूप में प्रयोग की जाती है।

अजवायन को यवानिका (संस्कृत में), चमानी (बंगला में), यवान (गुजराती मे), ओंडू (कन्नड़ में), ओवा (मराठी में) और ओमम् (तमिल में) के नामों से जाना जाता है। यह देश भर में प्रयोग की जाती है। अपने अनेक गुणों के कारण ही यह अत्यधिक प्रयुक्त होती है। इसकी पैदावार देश भर में, कहीं अधिक तो कहीं कम होती है। इसका प्रयोग अलग-अलग प्रदेशों में अलग-अलग ढंग से किया जाता है।

यदि अजवायन के गुणों को संक्षेप में वर्णित करना हो तो यह अन्न को पचाने में सहायता करती है। पित्त की मात्रा को बढ़ाती है। पेट के दर्द को दूर करती है। पेट की अनेक बीमारियों में यह हितकर है। तिल्ली की खराबी, पेट के तनाव को कम करने, कफ और वायु से होने वाली सभी बीमारियों में मददगार सिद्ध होती है। यदि पेट में कीड़े पड़ जाएं, तो इन्हें भी निकालने में काम आती है।

अजवायन एक मसाला है और बतौर सस्ती दवा प्रयोग में आती है। इसकी खुशबू अच्छी होती है। स्वाद तेज तथा कड़वा-तीखा होता है। यह आसानी से पच जाती है और भोजन को पचाने में मदद करती है। जहां तक तासीर की बात है, यह गर्म होती है। उल्टियों (कै) में भी लाभदायक है। इसका प्रयोग अधिक नही करना चाहिए, नहीं तो यह शुक्र धातु को सुखाने वाली है। चमड़ी के कई रोगो मे इसे तेल में मिलाकर लगाने से लाभ होता है। इसे लगाने से चमड़ी पर दर्द या जलन जरूर होती है, पर फायदा भी पहुंचाती है।

दवा के तौर पर अजवायन को निम्न रोगों में इस्तेमाल करते हैं—

(1) कफ पित्त और वायु की अधिकता मे इसका प्रयोग लाभकारी है . यह इन्हें बैलेंस करने में सहायक होती है।

(2) खाना रुचिकर करती है। भोजन को पचाने में सहायक है तथा पेट भर खाने की इच्छा पैदा करती है।

(3) अजवायन पेट की आग को जल्दी तेज करती है। पित्त को बढ़ाती है। पेट-दर्द दूर करने में अचूक है।

(4) यह कफ को घटाने, समाप्त करने में मदद करती है। पेट के अफारे को दूर करती है तथा पेट के कृमि भी खत्म होते हैं।

(5) अजवायन चर्म रोगों में बहुत लाभदायक सिद्ध होती है। इसे पीसकर, तेल में मिलाकर, शरीर पर लगाने से चर्म रोग खत्म होते हैं।

(6) वायु गोला अथवा अब्डामिलन ट्यूमर हो जाए तो प्रतिदिन सुबह-शाम (हो सके तो दोपहर में भी) और फिर सोती बार थोड़ा-सा अजवायन का अर्क ले लेने से यह रोग सदा के लिए खत्म हो जाएगा। तब तक लें जब तक पूर्ण लाभ न हो।

(7) यदि खट्टे डकार आते हों, खाया-पिया न पचता हो, कलेजे में भारीपन लगता हो, पेट में अक्सर दर्द हो रहा हो, तो गर्म पानी में अजवायन का तेल डालकर पीने से सब कुछ रुचिकर लगेगा—रोग खत्म हो जाएगा।

(8) दांत में असहनीय दर्द हो रहा हो तो अजवायन के तेल की एक-दो बूद उस पर लगा दें। मुंह से राल गिराते रहें। थोड़ी देर में काफी लाभ होगा। इसे 5-7 बार 5-6 घंटे के बाद दोहराते रहें। दांत का दर्द ठीक हो जाएगा।

(9) हवा से, ठंड से या कफ आदि के कारण अगर कान दर्द करने लगे तो भी अजवायन के तेल की दो बूंदें डालने से कान का दर्द खत्म हो जाएगा।

(10) यदि खांसी, जुकाम और कफ की अधिकता के कारण गले में सूजन आ जाए तो शहद में कुछ बूंदें अजवायन के तेल की डालकर चाट लें। 6-7 बार, कुछ घंटों के अन्तराल के बाद उसे दोहराएं, गले की सूजन ठीक होगी।

(11) पुरुषत्व प्राप्ति के लिए अजवायन को श्वेत प्याज़ के रस में 3 बार भिगो और सुखाकर रख लें। इक्कीस दिनों तक नियमित सेवन से पूर्ण लाभ प्राप्त होगा।

(12) यदि कफ बदबूदार और अधिक गिरता हो, अजवाइन का सत्त घी, शहद में मिलाकर लें। पूर्ण लाभ होगा।

(13) यदि चर्मरोग और व्रणों से पीड़ित हों, अजवायन को हल्के गर्म पानी में पीसकर लेप बना लें। इस लेप को दिन में तीन बार लगावें। दाद, खाज, खुजली तथा कीड़ों वाले व्रण में लाभ होगा। यदि जलन या दर्द होती हो तो भी इस स्थान पर लेप करने से फायदा होगा।

(14) यदि पेशाब अधिक आता हो' बृक्कशूल की तकलीफ हो—तब 2

माशे अजवायन तथा 2 माशे गुड़ लें। इसे कूटकर खूब महीन करके एक-एक माशे की चार गोलियां बना लें। इसे दिन में चार बार लें। इससे पेशाब का बार-बार आना कम हो जाएगा।

(15) यदि पेशाब की बहुतायत हो तो गोलियो की मात्रा दोगुणी कर ले।

(16) डेढ़ तोला साफ अजवायन लें। इसे एक साफ कपडे में बांधकर ढीली-सी पोटली बना लें। इस पोटली को सूंघने से कास, श्वास, कफ से पैदा होने वाले सभी रोगों में लाभ होता है। नाक से पानी गिरना बन्द हो जाता है। बड़ा ही आराम मिलता है।

(17) यदि जुकाम में आराम न मिल रहा हो, अजवायन के चूर्ण की बीड़ी बनाकर पी लें। या फिर इसकी नसवार लें। सिर-दर्द, जुकाम, नजला सबमें फायदा होगा।

(18) यदि खांसी तंग कर रही हो। कफ बहुत निकलता हो। उस कफ मे बदबू भी हो तो अजवायन का सत्त 1 रत्ती थोड़े घी व शहद में मिलाकर लें। इसे दिन में चार बार दोहरा दें। पूरा लाभ मिलेगा।

(19) यदि खांसी की परेशानी से रात्रि के समय नींद न आती हो तो थोडी-सी साफ अजवायन को पान के बीड़े में डालकर चबाएं। रस को धीरे-धीरे चूसते रहें। यह क्रिया सोने से पहले फायदेमन्द रहेगी।

(20) खाना न पचता हो। खाना खाने के बाद छाती में जलन महसूस होती हो, तो अजवायन व बादाम की भीगी गोली दोनों को खूब चबाकर खाएं। इसे भोजन के बाद खाने से अधिक लाभ होता है।

(21) अजवायन प्रातः-सायं गर्म पानी से लेने से मासिक धर्म में भी नियमितता आ जाती है।

(22) यदि इन्फलुएंजा हो तो भी अजवायन से उपचार में लाभ होता है। अजवायन 1 तोला, एक कप पानी में पका लें। इस पानी को हर 4 घण्टों बाद चार-चार चम्मच पिला दें। इसे एक दिन और रात्रि दोहराते रहें। 6-7 खुराको के बाद ही इन्फलुएंजा का प्रभाव खत्म हो जाएगा।

(23) यदि आप ठंड, वायु, बलगम आदि से परेशान हैं तथा भोजन न पचकर उल्टी हो जाती है, तो भी अजवायन खाने से लाभ होगा। एक चम्मच चीनी मे 4-5 बूंदें अजवायन का तेल डालकर पी लें। इसे तीन-चार बार दोहरा ले। डेढ-दो घंटे का हर खुराक में अन्तर रखें। भोजन पचने लगेगा। जी ठीक हो जाएगा। उल्टी करने की इच्छा नहीं रहेगी।

(24) यदि भूख न लगती हो, मुंह से लार टपकता हो और पोटी में छोटे-छोटे कृमि दिखाई दें, बुखार की भी शिकायत हो, तो रोज प्रातः अजवायन का काढा पी लें। इससे लाभ होगा।

(25) यदि अजवायन भोजन के पश्चात् थोड़ी खाने की आदत बन जाए त अनेक रोग ठीक हो जाएंगे। मुंह का स्वाद बना रहेगा। पाचन-शक्ति में वृद्धि होगी। मुंह कच्चा-कच्चा नहीं रहेगा। खट्टी डकारों से भी छुटकारा मिल जाएगा

(26) जिस किसी की तिल्ली बढ़ गई हो, ठंड व बुखार महसूस होता हो अनीमिया की शिकायत हो। पीलिया रोग की भी शिकायत हो। तो अजवायन के अर्क को लेने से रोगमुक्त होंगे।

(27) गर्भवती स्त्रियो या प्रसूता स्त्रियों के लिए भी अजवायन रामबाण का काम करती है। यदि बच्चा पैदा होने के 2-4 दिन बाद भी हल्का-हल्का ज्वर महसूस हो, पेट में पीड़ा, खांसी, जुकाम, हाथ-पांव में जलन महसूस हो, भोजन करने को मन न करे, मदाग्नि से पीड़ित हों, ऐसे में अजवायन का सही प्रयोग लाभदायक होता है। ऐसे में जच्चा को अजवायन का हरीरा बनाकर खिलाने से लाभ होता है। (हरीरा बनाने का तरीका बाद में दिया है।)

(28) यदि किसी की खाने-पीने में बदपरहेजी हो गई हो। खाया-पिया पचता नहीं। कब्ज की शिकायत हो जाए या वायु संतुलित न रहे। पेट में तनाव रहने लगा हो, तो अजवायन से इलाज सम्भव है।

(29) अजवायन का अर्क दो तोले, तीन माशे काला नमक मिलाकर पी लें। हर चार घण्टों बाद इसे पी लें। सब ठीक हो जाएगा।

(30) ऊपर वाली तकलीफों का एक और इलाज है। एक रत्ती हींग, तीन माशे वायविडंग की चिलम पी लें। यह धुआं अन्दर जाते ही सब सामान्य कर देगा। इसमें रेत और अजवायन की पोटली बनाकर पेट पर सेंक दें। इसमें यदि पिसा हुआ नमक भी डाल लें तो लाभ जल्दी होगा। इस सारी प्रक्रिया को दिन मे तीन चार बार दोहरा सकते हैं।

(31) पेट की आग ठंडी होने से, मंदाग्नि के कष्ट में पेट दर्द हो जाना आम बात है। चीनी में अजवायन का तेल डालकर खाने से रोगमुक्त हो जाएंगे।

(32) यदि किसी का गला सूज गया है। शहद और अजवायन का तेल चाटने से लाभ होगा।

(33) कान के दर्द में भी अजवायन बहुत लाभ देती है। अजवायन का तेल एक भाग, सरसों का तेल तीन भाग लेकर मिलावें। इसे धूप में गर्म कर लें। या फिर आंच पर ही इसकी ठंडक दूर कर दें। कान में 2-3 बूंदें गिरा दें। इसे दिन मे दो बार करें। 2-4 दिनों में ही पूरा आराम मिल जाएगा।

कैसे बनता है हरीरा

बारीक पिसा छाना हुआ अजवायन का चूर्ण 6 माशा की मात्रा में बादाम की

छिली-पिसी गिरी दो लेवें। 9 दाने काली मिर्च को पीसकर चूरा बना लें। पुराना गुड़ एक तोला। एक ही तोला देसी घी। गाय या बकरी का दूध 250 ग्राम। इन सबको ठीक तरह से मिला लें। इन्हें आग पर पकाने से जब पांच उबाल आ जाए, इसे ठंडा करने के लिए रख दें। यह अजवायन का हरीरा हुआ।

इस हरीरे को रोगी को खिलाएं। इसे प्रातः नाश्ते के समय रोजाना 45 दिनो तक देते रहें। हरीरा के साथ पानी मत पिएं। कम-से-कम एक घंटे का अन्तराल दें। इससे प्रसूता का बुखार, अपचन, दर्द, जलन, पेट में तनाव आदि सब रोग दूर होते हैं।

कुछ अन्य इलाज

(1) यदि पित्ति से पीड़ित हैं तो अजवायन और गुड़ मिलाकर खाने से लाभ होगा।

(2) जिन्हें बिस्तर गीला कर देने की आदत हो या जिन्हें कई-कई बार पेशाब करने जाना पड़े, उन्हें अजवायन और तिल्ली का सेवन करना चाहिए।

अजवायन में गुण अनन्त हैं। इससे होने वाले लाभ बेशुमार हैं। अत- अजवायन को प्रतिदिन, किसी-न-किसी रूप में थोड़ा-बहुत लेते रहें। यह डॉक्टर बनकर, आपके शरीर को स्वस्थ रखने तथा आपकी कांति बनाए रखने का स्वत काम करती रहेगी।

गुणों का धनी है सौंफ भी

भारतवर्ष के सभी तर-गरम प्रदेशों में सौंफ पैदा किया जाता है। भारतीय मसालो में इसका उपयोग अनिवार्य हो जाता है। दोमट मिट्टी में सौंफ की खेती आसानी से हो सकती है। आलू और तम्बाकू सर्दियों के मौसम में बीजा जाता है। सौंफ भी इसी प्रकार की खेती के साथ पैदा किया जाता है। अलग से भी सौंफ की खेती की जाती है। दवाइयों के काम आता है। भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है। सौंफ से भोजन सुगन्धित भी हो जाता है। सौंफ से निकाला तेल अनेक प्रकार से प्रयोग में लाया जाता है।

सौंफ का अर्क भी तैयार होता है। सुगन्धित तेलों में भी यह प्रयोग किया जाता है। शरबत बनाने में भी इसे इस्तेमाल करते हैं। केवल देसी दवाइयों में ही नहीं, एलोपैथी की दवाइयों में भी सौंफ प्रयोग किया जाता है। साबुन को सुगन्धित व लाभकारी बनाने के लिए भी सौंफ से निकाले गए तेल काम आते हैं।

कई प्रकार के भोजन, पुलाव, सब्जी, मसालो, अचारों, मुरब्बों में भी सौंफ का उपयोग किया जाता है। सौंफ, चूर्ण, पत्तियां, तेल, कई प्रकार से यह उपयोग मे लाया जाता है। भोजन करने के बाद, मुंह का स्वाद बनाए रखने व भोजन को पचाने के लिए भी इसे चबाया जाता है।

सौंफ से मंदाग्नि की शिकायत दूर होती है। भोजन को सुपाच्य बनाने में यह सहायक है। सौंफ मीठी तथा कड़वी दोनों प्रकार की होती है। गर्भवती नारियों के गर्भ को टिकाने, कब्ज को दूर कर, पेट को ढीला करने, वीर्य की वृद्धि के लिए भी इसका उपयोग होता है। सौंफ के सेवन से खांसी-दमा में राहत मिलती है। वायु विकार में फायदेमंद है। बुखार, जलन, सूजन, पेट व छाती की बीमारियों में भी इससे फायदा होता है। इसकी तासीर गर्म है।

माथे का दर्द, गुर्दे के विकार तथा तिल्ली में भी सौंफ का सेवन लाभकर है। यह प्यास बुझाने तथा घाव ठीक करने में सहयोगी है। आंव पडना और दस्तों से

परेशान होना जैसे बहुत-से रोगों में भी सौंफ फायदेमंद है।

निम्नलिखित बीमारियों में सौंफ का प्रयोग बहुत लाभकर बताया गया है–

(1) गर्भवती नारियां इसका उपयोग करती हैं ताकि उनका गर्भ टिका रहे।

(2) कब्जी वाले लोग इसे पेट साफ रखने के लिए प्रयोग करते हैं। यह मल का ढीला कर, नीचे उतारने का काम करता है।

(3) सौंफ स्वाद को बढ़ाती है। यह कड़वी, तेज और मीठी भी होती है। वीर्य मे वृद्धि करती है। शरीर पुष्ट होता है। कमजोर लोगों को शक्ति प्रदान करता है।

(4) जिन लोगों की पाचन शक्ति कमजोर हो, उन्हें यह पेट की आग को तेज कर, अधिक खाने की प्रवृत्ति देती है।

(5) यह खांसी, दमा तथा कफ के रोगी को राहत देती है।

(6) आंतों की खराबी, आंतों में सूजन को ठीक करने में सौंफ सहायक है। इसकी तासीर गर्म होती है।

(7) यदि पेट में गैस, वायु बनती रहती हो और इससे तकलीफ होती हो, तो दाल-सब्जी के तड़के में इसे डालकर खाएं, वायु बननी बन्द हो जाएगी। आप अपने को हल्के-हल्के महसूस करेंगे।

(8) बुखार तेज हो, और काबू में न आ रहा हो, तो सौंफ का अर्क पिलाने से ज्वर कम हो जाएगा। यह खुराक हर घंटे बाद लें। मगर दिन में चार खुराक से ज्यादा नहीं।

(9) सिर के दर्द का कारण बादी और बलगम हो तो भी सौंफ का काढ़ा ले लाभदायक होगा।

(10) यदि गर्भवती स्त्री अपने होने वाले बच्चे का रंग गोरा चाहती हो तो वह भोजन के बाद नियमित सौंफ थोड़ी मात्रा में खाना शुरू कर दे। बच्चे का रग अवश्य गोरा होगा।

(11) जिस नारी का गर्भ अक्सर गिर जाता है, वह सौंफ का अर्क नियमित पीने लगे ऐसा नहीं होगा।

(12) पुराना और तंग करने वाला कब्ज कई बीमारियों की जड़ है। इससे छुटकारा पाने के लिए सौंफ की फक्की गर्म पानी के साथ लें। यदि इसे सोने से पहले लें तो बहुत लाभ होगा।

(13) यदि पेशाब रुक-रुककर, थोड़ा-थोड़ा आता हो, तकलीफ भी होती हो तो सौंफ ही आपको इस तकलीफ से छुटकारा दिला सकती है। मिट्टी का घड़ा ले। उसमें पानी भर लें। इस लेप को पेड़ू पर चढ़ाएं। एक इंच के करीब मोटी परत हो। साथ ही, हर दो घंटों बाद पताशे में सौंफ के तेल की कुछ बूंदें डालकर सेवन करें। रोग से छुटकारा मिलेगा।

(14) अगर नजर कमजोर हो रही हो तो सौंफ के शुद्ध तेल को आंखों मे लगाने से आंखों की ज्योति तेज होने लगेगी।

(15) बलगम और बादी के कारण सिर मे दर्द रहता हो तो इसका एक और इलाज। आप 5 ग्राम सौंफ एक मुचकुन्द के फूल के साथ जल डालकर लेप की तरह पीस लें। गुनगुना कर सिर पर लगावें। लाभ होगा।

(16) यदि यह सिर दर्द पित्त की वजह से है, तो लेप शीतल ही ठीक रहेगा। सिर दर्द ठीक हो जाएगा।

(17) यदि पेट में गैस रहने लगी है, तो दाल या सब्जी में सौंफ का छौंक देकर सेवन करें। पेट में गैस होना, वायु बनना ठीक हो जाएगा।

(18) यदि पेट में पीड़ा रहती है, तो सौंफ का गर्म-गर्म काढ़ा पी लें। लाभ होगा।

(19) यदि आपकी पाचन-शक्ति कमजोर है। आप मंदाग्नि के शिकार हैं तो भोजन के बाद दो तोले सौंफ का अर्क पीवें।

(20) ज्वर ज्यादा रहता हो तो 10 ग्राम सौंफ का अर्क पिला दें। इसे हर घण्टे बाद देते रहें। पर दिन में तीन-चार बार से अधिक नहीं। यह विषम ज्वर की अचूक दवा है।

(21) जिसे वीर्य की कमी हो तथा शरीर कमजोर रहता हो तो उसके लिए सौंफ की बर्फी लाभदायक होती है। 10 गर्म सौंफ की बर्फी सोने से पहले, उबालकर ठंडे किए गाय के दूध के साथ खाएं। इसे नियमित डेढ़-दो महीना तक लेते रहें। वीर्य गाढ़ा बनेगा और मर्दानगी शक्ति में बढ़ोत्तरी होगी। (बर्फी बनाने की विधि आगे दी गई है।)

(22) गर्मी तथा बादी अक्सर रहती है। और इसके कारण सिर दर्द पीड़ित किया करता हो तो भी सौंफ से राहत मिलती है। सौंफ का माजून तैयार कर लें। कुछ दिनों तक खाते रहने से यह कष्ट खत्म होगा। (माजून बनाने की विधि आगे दी गई है।)

(23) यदि शरीर में अन्दर-ही-अन्दर जलन बनी रहती है, तो सौंफ के शर्बत में छह माशे कागजी नींबू का रस डालकर दिन में चार बार लें।

(24) यदि आपको कफ्ज अतिसार हो गया हो, जिसमें बलगम बिगड़कर पतले दस्त आने लगे हों, तो 100 ग्राम सौंफ, 50 ग्राम गाय के घी में भून लें। जब सौंफ का रंग (ब्राउन) भूरा हो जाए, इसे पीसकर छान लें। इसमें चीनी मिला लें। दोनों की मात्रा समान हो। हर चार घंटों बाद ठंडे पानी के साथ 50-50 ग्राम खाएं। रोग से छुटकारा मिलेगा।

(25) यदि किसी को पित्त बढ़ गया हो। वायु-गोले से पीड़ित रहने लगे हों,

तो भी सौंफ से इलाज किया जा सकता है। थोड़ी भुनी सौंफ लें। इसमें इतनी ही मात्रा में कच्ची सौंफ तथा चीनी मिला लें। तीनों को पीसकर खा लें। इस पर गर्म किया हुआ ठडा दूध पीने को दें। दिन में तीन बार लें। रोगी को रोग से छुटकारा मिलेगा।

(26) यदि पित्त बढ़ जाने के कारण प्यास बहुत लगती हो, तो भी सौंफ का सहारा लिया जा सकता है। 5 ग्राम चीनी में 8-10 बूंदें सौंफ के तेल को टपकाकर खा जाएं। इसे दिन में हर चार घंटे बाद लें। बहुत फायदा होगा। प्यास का अधिक लगना बन्द हो जाएगा।

(27) ऊपर दिए रोगी के लिए पीने का पानी भी अलग तरीके से तैयार कर ले। अलग बर्तन में पानी लें। उसमें 50 ग्राम सौंफ और 25 ग्राम वायविडंग की बधी पोटली डुबो दें। यही पानी पीने को दें। यदि बर्तन में रखा पानी उबाल कर ठडा किया हुआ हो तो जल्दी लाभ होगा।

(28) यदि आंख में मोतिया बिन्द उतर आया हो और आंख से पानी चलने लग गया हो तो सौंफ का बना सुरमा 5-7 महीनों तक लगातार लगाते रहें। इससे उतरते मोतिया बिन्द में लाभ होगा।

(29) अगर किसी को लू लग गई हो। उसे राहत देने के लिए बताशे मे अथवा चीनी में कुछ बूंदें सौंफ के तेल की डालकर खिलाएं, लाभ होगा। यदि लू का प्रकोप कम रहा हो लो इसे दिन में चार बार, यदि अधिक हो तो आठ बार देवे।

(30) ऊपर दिए लू से पीड़ित रोगी को शीघ्र राहत दिलाने के लिए कुछ और भी मिट्टी के घड़े के ठंडे पानी में (या बर्फ का किया ठंडा पानी भी चलेगा) बीस बूद सौंफ का तेल डाल दें। इस पानी में एक बारीक, साफ चद्दर भिगो लें। इसे हल्का-हल्का निचोड़ भी लें ताकि अधिक पानी न रहे। इस ठडी चादर से रोगी के बदन को ढंक लें। जैसे ही चद्दर सूखने लगे, दोबारा सौंफ का तेल डालकर, पूरी क्रिया दोहरा दें। लाभ होगा।

(31) यदि किसी भी प्रकार का आंव पड़ता हो तो सौंफ के तेल की 4-5 बूंदे चीनी या बताशे में दें। इस क्रिया को दिन में चार बार दोहरावें। रोग समाप्त होगा। आव पीला, हरा या लाल क्यों न हो, चार दिनों में ही आना बन्द हो जाएगा।

पानक बनाने की विधि

शक्कर देसी एक किलो, सफेद चन्दन का चूरा एक तोला, जम्बीरी व शतावार का रस 50-50 ग्राम, तेल सौंफ कोई 45-50 बूंदें ही, इसे खूब मिलाकर पानक तैयार कर लें। इसे मिलाने के लिए पौना किलो पानी डालें तथा मथानी से खूब पीसकर मिला दें। पानी मिट्टी के घड़े से लें जो खूब ठंडा भी हो। इसे दिन

में तीन बार डेढ़-दो चम्मच खाएं। इससे लू लगने से होने वाली बेहोशी नहीं हुआ करेगी। जिगर को शक्ति मिलेगी। अरुचि खत्म होगी। बल बढ़ेगा। हर प्रकार की कमजोरी दूर होगी। इस पानक को महाशिशिर पानक कहा जाता है। गर्मियों के दिनों में यह बहुत उपयोगी है।

सौंफ का सुरमा बनाने का तरीका

जब सौंफ का पौधा तकरीबन एक फुट ऊंचा हो जाए, तो इसे जड़ से उखाड़ लें। पौधे के साथ मिट्टी भी निकल आएगी। इसकी जड़ों को भली प्रकार धोकर, फिर पूरे पौधे को पानी से निकाल लें। चीनी मिट्टी का कोई बर्तन लेकर, इस पौधे को उसमें सूखने के लिए डाल दें। इस बर्तन को धूप में न रखें। छाया में ही सूखने दें। इसे खरल में रखकर, बारीक पीस लें। खरल काले पत्थर का हो तो बहुत अच्छा है। इसे प्रतिदिन खरल करते रहें। कोई 30-32 दिनों बाद यह बारीक सुरमे का रूप ले लेगा। फिर इसे छान लें। छानने के लिए सूती मोटा कपड़ा लें। जो छानने से बच जाए, इसे फेंके मत। इसे भी बारीक पीसते रहें। फिर छान लें। छाना गया पाउडर ही सौंफ का सुरमा है। इसे सुरमादानी में डालकर प्रयोग करते रहें। उतरते ही मोतियाबिन्द में लाभ मिलेगा।

कैसे बनेगी सौंफ की बर्फी

सौंफ को खूब बारीक पीस लें। फिर कपड़छान कर लें। 200 ग्राम इस पाउडर को, 800 ग्राम गाय के दूध में डालकर खोया तैयार कर लें। इस खोये को 100 ग्राम गाय के घी में भून लें। जब हल्का (ब्राउन) भूरा रंग हो जाए, उसमें देसी चीनी की चाशनी डालें। यह चाशनी एक किलो चीनी से, एक तार तैयार की गई हो। इसे धीरे-धीरे आंच पर हिलाते रहें, ताकि सूख जाए। जब यह खोये और चाशनी की शक्ल बर्फी जैसी लगे, इसे उतारकर, इसमें छोटी इलायची के 50 ग्राम दानों का कड़छम चूर्ण मिला दें। यह बर्फी तैयार है। इसे थाली में डालकर सूखने या सख्त होने को रख दें।

इसके नियमित डेढ़-दो महीना तक रात्रि के समय सेवन से कमजोरी दूर होगी तथा वीर्य में वृद्धि होगी। बर्फी का एक (पीस) टुकड़ा खाकर, गर्म कर, ठंडा किया दूध एक प्याला पी लें। यदि यह दूध गाय का हो तो ज्यादा लाभ होगा। शरीर पुष्ट करने के लिए यह बहुत लाभकारी होगी।

सौंफ का काढ़ा

25 ग्राम सौंफ दरदरा लेकर 400 ग्राम पानी में खूब उबालें। जब पानी

100 ग्राम रह जाए तो इसे छान लें। इसमें एक चुटकी खाने वाला मीठा सोडा डालकर पी लें। इससे पेट में दर्द नहीं रहेगा। काढ़ा ठंडा न होने दें। गर्म-गर्म ही पी लें। दर्द से शीघ्र राहत मिलेगी।

सौंफ का शर्बत

200 ग्राम सौंफ दरदरा और तीन लीटर पानी मिला दें। इसका काढ़ा तैयार कर लें। जब 700 ग्राम शेष बचे तो इस काढ़े को कपड़छान कर लें। इस काढे मे डेढ़ किलो चीनी डालकर खूब मिलाएं। जब चीनी घुल जाए, तो इसे साफ कपडे से छान लें। इस मीठे काढ़े की एकतार चाशनी तैयार करें। यही सौंफ का शर्बत है। इस शर्बत को 10 ग्राम लेकर, इसमें 20 ग्राम पानी मिलाएं। यह एक खुराक होगी।

शरीर की अन्दरूनी जलन ठीक हो जाएगी।

सौंफ का माजून

सौंफ दस तोले, सौंफ की जड़ बीस तोले, बिल्ली लोटन पन्द्रह तोले। इसे खूब मिलाकर बहुत सारे पानी में भिगो दें। रात भर यों ही रहने दें। प्रातः इसका काढा बना लें। जब सूखकर लगभग आधा किलो शेष बच जाए, तब इसे छान ले। इस छाने गए, तैयार काढ़े में सवा सेर देशी चीनी डालकर मिलाएं। जब चीनी घुल जाए तो फिर छान लें। एकतार की चाशनी तैयार करें। यह माजून है।

प्रातः व सायं एक-एक खुराक लें। एक से डेढ तोला की एक खुराक होगी। बादी या गर्मी से सिर में दर्द रहता हो, और ठीक न हो रहे हों तो यह अचूक दवा होगी।

सौंफ का प्रयोग छौंक लगाने, कलौंजी के मसालों में डालने, नमकीन तथा मीठे अचारों के मसालों में भी किया जाता है। सौंफ को अनेक दवाइयों में भी प्रयोग करते हैं। सौंफ स्वयं भी दवा है। सीधा दवाई के तौर पर प्रयोग होता है। यह सुगन्ध वाले पदार्थो में भी डाला जाता है। इसका तेल बहुत ही लाभप्रद होता है। सौंफ का अर्क भी रोगों से छुटकारा दिलाता है। अतः यह गुणों का धनी है।

सौंफ छोटी तथा बड़ी हर प्रकार की मिलती है। मगर हर सौंफ की उपज मे, पैदावार में, फसल में गुणों की कमी नहीं। हमारे जीवन को सुधारने-संवारने, स्वस्थ व सुन्दर रखने में सौंफ की भूमिका बहुत बड़ी है। इसकी जितनी तारीफ करे, थोडी है। यह हमारे लिए औषधियों का भण्डार है। जिस घर में थोड़ी-बहुत सौफ प्रतिदिन किसी न किसी रूप में प्रयोग की जाती है, उस परिवार का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा ही।

'तेजपात' को कम न समझें

भारतवर्ष के सब प्रांतों में पाया जाने वाला और प्रयोग होने वाला तेजपात भी एक मसाला है। यह अपने स्वाद, गुण तथा सुगन्ध के लिए भी जाना जाता है। गर्म मसाले की सवा दर्जन चीजों में यह भी एक है। यह जितना सस्ता है, उतना ही अधिक लाभदायक भी है। इसे सुगमता से प्राप्त किया जा सकता है और इसके प्रयोग में भी कोई कठिनाई नहीं है। ठंडे पहाड़ों में, आमतौर पर जंगलों में पाया जाता है। इसके पतले और लम्बे पत्ते बेल पर लगते हैं। यही पत्ते इसका फल समझे। यह अधिकतर नेपाल तथा नैनीताल जैसे ठंडे पहाड़ों में स्वयं उग आता है। इस तेजपात की सहायता से अनेक दवाइयां भी बनाई जा सकती हैं। इसके उपयोग से भोजन स्वादिष्ट व लाभकारी हो जाता है। सुगन्धित तेलों में भी इसका उपयोग किया जाता है।

इसके उपयोग से भोजन सुगन्धित हो जाता है। भोजन को अधिक रुचिकर बनाना हो तो भी तेजपात का प्रयोग महंगा नहीं है। तेजपात तासीर में गर्म, हल्का और वायु को नियन्त्रित करता है। भूख को बढ़ाने वाला, कफ को उखाड़कर फेंकने वाला तथा मुंह के स्वाद को अच्छा करने वाला है। जिसका शरीर सदा टूटा रहता है। थोड़ा बुखार महसूस करता है। उसके लिए भी यह उपयोगी है। बढ़े हुए पित्त को शांत करने के लिए भी वैद्य इसे भोजन में लेने की सलाह देते हैं।

आइए, पहले संक्षेप में कुछ अवस्थाओं की बात करें, जहां यह रोग निवारक बन जाता है। इसका उपयोग अच्छी सेहत बनाए रखने व तन्दुरुस्ती के लिए हितकर माना जाता है।

(1) यदि सिर में दर्द गर्मी या ठंड लग रही हो, तब तेजपात की डंटल तथा 3-4 पत्तों को पानी में पीसकर जरा गर्म कर लें। इसका लेप सिर दर्द को खत्म कर देगा। पूर्ण लाभ के लिए 2-3 बार लेप लगावें।

(2) जुकाम पतला हो या सूखा- छींकें आती हों या नाक बहती हो जीभ का

स्वाद खराब हो गया हो और नाक में जलन महसूस होती हो, बड़ा ही आसान इलाज है। तेजपात की चाय पीने से पूर्ण लाभ होगा। यह चाय दिन में तीन बार व सोने से पहले एक बार लेवें।

(3) मान लो पखाने में, पेशाब में, मुंह से या नाक से खून बहता हो तो समझें आपको रक्त-पित्त हो गया है। इस अवस्था में तेजपात का शर्बत घड़े के बासी पानी से हर तीन घंटे बाद लें। रोग समाप्त हो जाएगा।

(4) जिसे भूख कम लगती हो, भोजन अरुचिकर लगने लगा हो, या फिर खाने का मन ही न करे, तो भी तेजपात आपका साथ निभाएगा। तेजपात का रायता दिन में दो या तीन बार खाएं, इससे चमत्कारी लाभ होगा।

(5) अगर सूखी खांसी हो, खांसने में कष्ट होता हो, मगर कफ न निकलता हो तो तेजपात की चटनी या अवलेह दिन में दो बार लेने से कफ पतला होकर निकलने लगेगा। रोगी स्वस्थ हो जाएगा।

(6) भोजन न पचता हो, देर तक पेट और दिमाग में भारीपन लगे, कई-कई घटों तक खाया-पिया हजम न हो, खट्टी डकारें आते हों, तो ऐसी हालत मे तेजपात की चटनी दिन में तीन बार लें। थोड़ा-थोड़ा पानी भी पिएं। आप पूर्णतः मन्दाग्नि पर काबू पा लेंगे।

(7) दमा के रोगियों के लिए भी तेजपात बहुत लाभकारी है। तेजपात को धूप में सुखाकर पाउडर बना लें। बकरी के उबले ठंडे किए हुए दूध के साथ, इस पाउडर को शहद के साथ लें। प्रातः नाश्ते से पहले, दोपहर को भोजन के बाद और रात्रि को सोने से पहले लेवें। यह प्रक्रिया लगातार दस दिन करें, बहुत लाभ होगा।

(8) दमे के लिए ही एक और इलाज। तेजपात और 'छोटी पीपल' के चूर्ण को अदरख के मुरब्बे की चाशनी अथवा अदरख के रस के साथ सेवन करें। श्वास प्रक्रिया आसान हो जाएगी। दमे का प्रभाव कम होगा।

(9) यदि शोथ, ग्रन्थि व सन्धिशूल की समस्या हो जाए तो तेजपात सहायक होता है। तेजपात की छाल को पीस-छानकर पाउडर बना लें। अथवा इसे पानी मे ही पीस लें। लुआबदार होने पर इसका रुग्ण भाग पर लेप करें। लेप खूब मोटा हो। इस पर पट्टी भी बांध सकते हैं। देखते ही देखते सूजन घटने लगेगी। ग्रन्थि पक जाएगी और आराम मिलेगा।

(10) यदि शरीर में गांठ हो जाए, या ऊपर वाले इलाज से ही गांठ पक जाए अथवा फूट जाए तो भी उसके मुंह को छोड़कर आसपास लेप कर दें। अन्दर से गदा खून, मवाद सब निकल जाएगा। आराम मिलेगा।

(11) कुष्ठ-रोग एक नामुराद बीमारी है। इसमें भी तेजपात से इलाज सम्भव है। तेजपात, कालीमिर्च, मनःशिला और कसीस....चारों का बराबर भाग लेवें। तेल

मे घोटकर ताबे के बर्तन मे सात दिनो तक रखे रहे इसका लेप करे अनाज न खाकर, केवल दूध पर निर्भर रहें। सेहुआं कुष्ठ एक सप्ताह में ही ठीक हो जाएगा। श्वेत कुष्ठ चार-पांच सप्ताह मे जाता रहेगा।

(12) यदि खांसी की शिकायत रहती हो तथा कफ भी बनता हो तो तेजपात वृक्ष की छाल लें। छोटी पीपल तथा तेजपात के चूर्ण को शहद के साथ चाटे। खांसी जड़ से खत्म होगी।

(13) यदि मुंह से दुर्गन्ध आती हो तो पत्तों को चबाने से सांस ठीक हो जाएगी। दुर्गन्ध का नामोनिशान भी न रहेगा।

(14) यदि बदन के किसी भाग से भी दुर्गन्ध की शिकायत रहती हो, तो तेजपात के पत्तों का चूर्ण सिरके में मिलाकर लेप किया जा सकता है। लाभ होगा।

(15) यदि बुखार रहने लगा हो तो तेजपात का काढ़ा पिला दें। इससे पसीना आ जाएगा व पेशाब की वृद्धि होगी। बुखार उतर जाएगा।

(16) अपने गर्म कपड़ों को कीड़ों से बचाने के लिए, कपड़ों में तेजपात के पत्ते रख दें। कीड़ा नहीं लगेगा।

(17) सिरदर्द जाने का नाम ही न ले रहा हो, तो पत्तों के डंठल या छाल को पानी में पीस लें। मोटा लेप तैयार कर लें। इसे सिर पर लगा दें। सूख जाने पर इसे हटाकर, दोबारा यही दोहरा दें। लाभ होगा।

(18) आंखों के अनेक रोगों से छुटकारा पाने के लिए भी तेजपात का प्रयोग किया जाता है। आंखों के सामने धुंध रहना, अंधेरा-अंधेरा लगना, फूली की शिकायत होना, तेजपात के पत्तों को पीसकर लगावें। और जल्दी लाभ के लिए, पत्तों को अच्छे सुरमे के साथ पीसकर लगावें। ये नेत्ररोग ठीक हो जाएंगे।

तेजपात की चाय बनाने की विधि

तेजपात को सुखा लें। फिर थोड़ा कूट दें। इसे गर्म तवे पर रखकर थोडा सेंक दें। इस मोटे-मोटे चूर्ण को किसी साफ डिब्बी में बन्द करके रख लें।

एक कप पानी लेकर इसमें अन्दाज से तेजपात की ये कूटी हुई पत्ती डाले। जब आधा पानी बच जाए इसमें अन्दाज से दूध व चीनी डाल दें। इसे उबालकर, छानकर, सील-गर्म पी लें। पीने के बाद अपने सिर, कान जरा यों ढंक दें कि हवा न लगे। यह चाय जुकाम में लाभकारी होती है। दिन में तीन बार लें तथा रात सोने से पहले भी। जुकाम की शिकायत नहीं रहेगी।

कैसे बनाएं रायता

तेजपात का रायता बनाने के लिए ताजा दही लें। यदि यह गाय के दूध का

होगा तो अधिक लाभ मिलेगा। इस दही को साफ कपड़े मे बाधकर लटका दे। गिरते पानी के नीचे कोई साफ बर्तन रख दें। इस दही से निकले पानी में तेजपात का चूर्ण तथा काला नमक मिलावें। इसमें दही मत डालें। इसी पानी से रायता तैयार होगा। इसके सेवन से भूख लगेगी। खाना खाने को मन करेगा। अरुचि समाप्त होगी। भोजन खाने की इच्छा बढ़ेगी। पेट मे गैस नहीं बनेगी। मुंह का स्वाद अच्छा होगा। यह दमे के रोगी के लिए भी बहुत अच्छा इलाज है। इस रायता के खाने से बलगम भी उखड़ता है।

अवलेह बनाने की विधि

(क) अच्छी किस्म का शहद लें। यदि सफेद शहद मिल जाए, तो और भी अच्छा होता है। इसका एक चौथाई भाग तेजपात का बारीक पाउडर लें। दोनों को खूब मिलावें।

(ख) मुनक्का लेकर इसके दाने निकाल फेंकें। इस मुनक्के को पीस ले। जितना पाउडर का वजन था, उतनी ही मुनक्के की यह चटनी हो। इससे आधी मात्रा में छिली हुई गिरी बादाम का पाउडर लें। थोड़ा-सा छोटी इलाचयी के दानो का चूर्ण भी लें। बड़ी पीपल का चूर्ण, छोटी इलायची के चूर्ण से दो गुणा लें। इन्हे मिला लें। अब इस सारे चूर्ण को (क) वाले शहद में मिला दें। उसे दिन में तीन बार चाटें। रात को सोने से पहले भी। छाती में जमा बलगम उखड़ने लगेगा। इसके निकलते ही सांस आसान हो जाएगी। श्वास प्रक्रिया में सुख मिलेगा।

इसके प्रयोग से पोटी की शिकायतें दूर होंगी। यदि कफ में रक्त भी निकलता हो तो भी इसके सेवन से ठीक हो जाएंगे। यह कमजोर दिल वालो के लिए अचूक दवा है।

चटनी बनाने का तरीका

तेजपात का बारीक पाउडर पीले नींबू का रस लें। इस रस में बीज न हो। 250 ग्राम नींबू के रस में 100 ग्राम पाउडर मिलावे। इसी में सूखे आलूबुखारे का पीसा हुआ गूदा 50 ग्राम डाल दें। 25 ग्राम काला नमक, 12 ग्राम बड़ी पीपल का कपड़छान किया चूर्ण मिलावे। थोड़ी-सी मात्रा चित्रक की जड़ का बारीक पाउडर भी डालें। इन सब चीजों को खूब मिलाकर रख लें। यह तेजपात की चटनी कहलाएगी।

प्रतिदिन भोजन के साथ चम्मच भर चटनी खा लें। इसके सेवन से पाचन-क्रिया तेज होगी। भोजन में रुचि बनेगी। पेट में वायु नहीं होगी। भोजन आसानी से पचने लगेगा खट्टी डकार आना बन्द हो जाएगी। पेट में भारीपन भी नहीं लगेगा।

दिन में सोने की इच्छा खत्म होगी तथा रात को अच्छी नींद आया करेगी।

कैसे लें बुकनी तेजपात की—दमा के रोगी के लिए तेजपात की बुकनी बहुत ही लाभकारी होती है। तेजपात की बुकनी दो बार दिन में तथा एक बार सोने से पहले लेने से दमे का रोगी स्वस्थ होने लगता है।

धूप में सूखे तेजपात को कूटकर, बारीक पाउडर बना, छान लें। बकरी का दूध 250 ग्राम। इसे उबालकर ठंडा कर लें। इसमें जरूरत के अनुसार शहद मिलावें। तेजपात के ऊपर बताए पाउडर अथवा बुकनी को थोड़ा फांककर इस शहद वाले दूध को पी लें। नाश्ते से एक घंटा पहले इस दूध को पी लें। दोपहर और रात के समय भी इसे, इसी प्रकार लें। यदि इसे लेते रहें तो दस दिनों में ही दमे के रोगी को काफी लाभ मिलेगा। मन्दाग्नि खत्म होती है। कफ उखड़कर बाहर आ जाता है। श्वास प्रणाली ठीक हो जाती है।

सुगमता से व सस्ते में मिलने वाला तेजपात बहुत लाभकारी है। इसे चावल, पुलाव, सब्जी, मीट बनाते समय 2-4 पत्ते डाल देने से रोगों पर नियन्त्रण बना रहता है। इसका प्रयोग नियमित करते रहें।

हींग में हैं गुण अपार

हीग का एक विशेष पेड़ होता है। इसके प्राप्त होने वाली गोंद ही 'हीग' है। यह तरह-तरह की सब्जियों, दालों, मीट आदि में डाली जाती है। छौंक के काम आली है। इसमें अनेक गुण हैं, जिसकी वजह से यह मसाला भी है और औषधि भी। कई विकारों को, रोगों को ठीक करने में इसका योगदान है। इसका भारत में आगमन फारस और अफगानिस्तान से हुआ बताया जाता है। हींग अब भारत में भी काफी मात्रा में पैदा की जाती है। हींग की किस्मों में तलाव और हीरा हींग श्रेष्ठ मान्नी जाती है। यह मसालों से भी ज्यादा दवा में काम आती है।

भोजन को जायकेदार बनाने के लिए हींग का प्रयोग होता है। अचारों मे भी यह प्रयोग की जाती है। इसे अकेले में प्रयोग कर, कई बीमारियों से छुटकारा पाया जाता है।

हींग का स्वाद भी तेज है तो महक भी तेज। यह पाचक, हल्की व गर्म होती है। मंदाग्नि को तेज कर, भूख लगाती है।

हींग का प्रयोग इसके गुणों के कारण किया जाता है। इसे निम्न तरीको से प्रयोग करते हैं—

(1) पेट फूल जाये, वायु विकार हो जाए, अपचन होने लगे और पेट मे तनाव-सा बना रहे, तो घी में हल्की भुनी हींग गर्म जल से लेने से आराम मिलता है। इसकी खुराक आवश्यकता-अनुसार दोहराई जा सकती है।

(2) यदि पेट में दर्द हो जाए तो भी ऊपर लिखित तरीके से ली हुई हींग पूरा लाभ देगी।

(3) मौसमी बुखार आने लगे तो भी ऊपर लिखित तरीके से ली हुई हींग का सहारा ले सकते हैं। अधिक लाभ के लिए, थोड़ी-सी हींग, थोड़े-से जल में उबाल कर लेप या गाढ़ा पानी-सा बना लें। हाथ-पांव के सभी नाखूनों पर मोटा लेप कर ले। बुखार उतर जाएगा।

4) मिरगी के दौरे पड रहे हो तो भी रोगी को हीग रोगमुक्त कर सकती है भूत-प्रेत का प्रकोप होने से गश पड़ते हों, तो भी यह लाभकारी होगी। हींग का अर्क तीन घंटे बाद दिन में चार या पाच बार दें और हीग के तेल से पूरे शरीर मे मालिश करें। तेल को नाक में भी सुंघा दें। यह क्रिया दिन में दो बार करें। सदा के लिए रोगमुक्त हो जाएंगे।

(5) नासूर की वजह से विकार आ जाए तो हींग की वत्ती को नासूर में रख। हीग की चटनी को 'निर्गुड़ी के काढ़े' के साथ लें। 10-15 दिनों में पुराना नासूर खत्म हो जाएगा।

(6) यदि संग्रहणी रोग हो जाए, खाया-पिया न पचे, अथवा देर से पचे, कई बार शौच जाना पड़ता हो, खून की कमी होने लगे, शरीर दुबला पड़ने लगे, वायु की अधिकता बनी रहे, तो 'हिंगु घृत' का एक पखवाड़ा प्रयोग करने से पूर्ण लाभ होगा।

(7) हींग वास्तव में हल्की, गरम, सुपाच्य, भूख बढ़ाने वाली, वायु विकारो को खत्म करने वाली, स्वाद कड़वा, तेज तथा चिकनी मानी गई है। अतः यह हृदय के लिए लाभकारी, पेट के कीड़ों को समाप्त करने वाली, पेट-दर्द से राहत देने वाली, चमड़ी रोग में राहत पहुंचाने वाली, पेट का तनाव खत्म करने वाली, आखो के लिए लाभकारी है। हींग में अपार गुण हैं।

(8) यदि मौसमी बुखार हो जाए, और रोगी इससे परेशान रहने लगे तो भी हींग से उपचार हो सकता है। बुखार से डेढ़-दो घण्टे पहले, थोड़ी-सी असली तलाव किस्म की हींग लें। इससे चार गुणा पानी लें। उसे उबाल लें। जब गाढ़ा हो जाए तो इसे हाथ-पांव के नाखूनों पर लगाएं। इस समय यह सुहाता गरम हो। लेप मोटा हो। इसे तीन दिन तक करें। इससे मौसमी बुखार, ठंड लगने वाला ताप, मलेरिया सब टूट जाएगा। साथ ही नीम की गोली भी दें। ज्वर होने से पहले, एक-एक घटे बाद गरम जल से देते रहें। जब बुखार चढ़ जाए तब नीम की गोली मत दें। लाभ होगा।

(9) पाचन-शक्ति बढ़ाने के लिए, पेट की आग तेज करने के लिए, रोमकूप खोलने के लिए, हींग के तेल की मालिश करनी चाहिए। इससे पसीना भी आ जाता है। शरीर में ताकत बढ़ती है। अच्छी नींद आ जाती है। पेट में रुकी वायु नीचे को उतर जाती है। डकार भी आने लगती है। सुख मिलता है। (हींग का तेल बनाने की विधि आगे दी गई है)

(10) शरीर में संग्रहणी नाम का यन्त्र होता है। इसी के नाम पर बीमारी का नाम भी रखा गया है। जब कभी पेट की आग ज्यादा मन्द हो जाए, और पतली पोटियां आती रही हों, इसके ठीक होने पर खाने-पीने में बदपरहेजी की गई हो तो संग्रहणी बीमारी होने की संभावना बढ जाती है। और कारण भी हो सकते है

इसमें वायु आदि दोष बिगड़ने से रोग पैदा होता है। वायु, पित्त, कफ और सन्निपात मे बिगाड़ आना भी इसका कारण है। बिना पचे भोजन का ज्यों-का-त्यों निकलना। पोटी मे दुर्गन्ध, शरीर का भारी होना, भोजन हजम न होना, आलस, प्यास, सुस्ती महसूस होती है। इसलिए पेट की आग को तेज करना जरूरी हो जाता है। इसमें हिंगु घृत विशेष तौर पर लाभकारी है। मसूर का जूस या दूध एक कप लेकर इसमें एक चम्मच हिंगु घृत डालकर पीना चाहिए। (हिंगु घृत बनाने की विधि आगे दे रहे है।)

(11) यदि नासूर हो जाए और बहुत परेशान करने लगे, ऐसे में 'हींग की चटनी' को 'निर्गुण्डी के काढ़े' के साथ लेना ठीक रहता है। नासूर में हींग की बत्ती रखना भी बेहतर है। इन तीनों चीजों को कोई एक सप्ताह तक अमल में लावे। नासूर में भरा गंद निकल जाएगा, अथवा सूख जाएगा। (हींग की चटनी आदि का वर्णन आगे दिया जा रहा है।)

(12) यदि मिरगी (हिस्टीरिया) से पीड़ित हों। इसे भूत चिपट जाना की बीमारी भी माना जाने लगे, तो इस प्रकार के लक्षणों वाली बीमारी में हींग का अर्क एक अच्छा उपचार है। रोगी को हर चार घंटे बाद, हींग का अर्क पिलावें। साथ ही साथ तैयार किए हींग के तेल से पूरे बदन पर मालिश जरूरी है। इसी तेल की नसवार भी लें। प्रातः व सायं मालिश और नसवार लाभ देंगी।

इस इलाज से हाथ-पांव में ऐंठन, बेहोशी, आंखों का टेढ़ा होना, उलूल-जलूल बकवास करना, डकारें आना सब बन्द हो जाएगा। (हींग का अर्क और तेल बनाने की विधियां आगे दी जा रही हैं।)

नीम की गोली बनाने का तरीका

नीम की छाल का बाहर का हिस्सा हटाकर अन्दर का नरम वाला लें एक तोला, कुटकी एक तोला, करंजुए की मींगी एक तोला, काली मिर्च भी एक तोला। इसके साथ ही चार तोले पारिजाते के पत्तों का रस लें। इन चारों चीजों को खरल करते रहें तथा साथ-ही-साथ रस को भी डालते रहें। धीरे-धीरे सारी चीजें बारीक हो जाएंगी और पारिजाते के पत्तों का रस भी खत्म हो जाएगा। छोटी-छोटी गोलियां (मात्रा 3-4 रत्ती ही) बनाकर धूप में सुखा लें। यही नीम की गोली है।

हींग का अर्क बनाने की विधि

तलाव-किस्म की असली-शुद्ध हींग 60 ग्राम, घोड़ बच 30 ग्राम, कड़वा कूठ 100 ग्राम। इन्हें कूट लें। डेढ़ किलो पानी में भिगो दें। 24 घंटे भीगा रहने दे। अर्क बनाने के यन्त्र से अर्क बना लें कोई पौना किलो अर्क तैयार हो जाएगा

हर तीन घटो के बाद कोई 60 70 ग्राम के अन्दाज से दिन में चार बार

रोगी को पिलाना चाहिए।

कैसे तैयार हो हींग का तेल

तेल सरसों 200 ग्राम, पानी 800 ग्राम, हींग (तलाव) 1 तोला, घोड़बच 1 तोला, कड़वा कूठ 1 तोला। ब्राह्मी 1 तोला। शंखपुष्पी 1 तोला। इनको कूटकर पानी में भीगने दें। कोई तीन घंटों के बाद इसे सिल-बट्टे से पीस लें। लोहे की कड़ाही लेकर तेल उसमें डाल गरम करें। जब तेल से धुआं उठना शुरू हो जाए, इसे ठंडा कर लें। तीनों को कड़ाही में डालकर पकाना शुरू कर दे। पानी खत्म हो जाने पर तेल को ठंडा कर लें। तेल छान लें। मालिश में उपयोग करें।

हींग की चटनी बनाने की विधि

तलाव हींग को घी में भून लें मात्रा एक तोला। निम्न छः चीजें चार-चार तोले—(1) हरड़, (2) बहेड़ा, (3) आंवला, (4) छोटी पीपल, (5) गुग्गल, (6) शिलाजीत। शहद 25 तोले।

ऊपर दीं 1, 2, 3, 4, को कूटकर छान लें। अलग से हींग, गुग्गल ओर शिलाजीत को पीस लें। इन सबको मिला दें। इन्हें थोड़ी-सी मात्रा घी में मिला, चिकना कर लें। एक बार फिर कूटें। इसे 24 घंटे यों ही रहने दें। फिर शहद मे मिला दें। यही हींग की चटनी है। एक माशा प्रतिदिन, एक सप्ताह तक। फिर मात्रा दोगुनी कर दें।

निर्गुण्डी का काढ़ा बनाने का तरीका

निर्गुण्डी को म्यौड़ी भी कहते हैं। इसकी छाल दो तोले लें। पानी 500 ग्राम। छाल को कूटकर पानी में भिगो दें। सुबह इसे आंच पर चढ़ाकर सूखने दें। जब कोई 100 ग्राम पानी रह जाए। इसे छान लें। यही निर्गुण्डी का काढ़ा है और एक ही खुराक। पहले हींग की चटनी खा लें, फिर इसे पीने से बहुत लाभ होता है। एक घंटा तक पानी मत पिएं।

हींग की बत्ती बनाने का तरीका

निम्न नौ चीजें लेकर पीस-छान लें। सबकी मात्रा समान हो। (1) हींग, (2) हल्दी, (3) दारुह हल्दी, (4) रसौत, (5) मजीठ, (6) नीम के पत्ते, (7) निसोथ, (8) मालकांगनी, (9) जमाल गोटा।

इन पाउडर को शहद के साथ नरम-मुलायम कर लें। साफ कपड़े की बत्ती बनाते समय इसे थोड़ा शहद के साथ और मुलायम कर लें। इस बत्ती को नासूर

मे डालें। रात भर बत्ती नासूर में ही रहने दें। अगले दिन इसे निकालें। नीम के पत्तो से उबले पानी को हल्का ठंडा कर नासूर को धो लें।

साफ कपड़े से पोंछकर सुखा लें। फिर नई बत्ती बनाकर डाल दें। यही इसे सुखा देगा।

हिगु घृत बनाने की विधि

पांच तोले सफेद जीरा को भिगोकर रख दें। रात भर भीगा रहने दें। प्रात सिल पर पीसकर छान लें। मात्रा 250 ग्राम बना लें।

गाय या बकरी का शुद्ध घी 400 ग्राम। मसूर का जूस 200 ग्राम। बकरी का दूध का मट्ठा 400 ग्राम। आदी का रस 200 ग्राम।

चित्रक की जड़ की छाल 500 ग्राम। इसे चार घंटे भिगोकर रखें। अब सिल पर पीसकर तैयार कर लें। लोहे की कड़ाही में घी गरम करें। एक घंटे बाद सभी चीजें इस घी में डालकर हिलाएं। सारे सामान डालने के बाद चित्रक की लुगदी को इसी में ढंककर रख दें। धीमी आंच देकर थोड़ी बढ़ा दें। दरम्यानी (मद्धिम) आच ही रखें। जब लगभग 100 ग्राम तरी बच जाए तो कड़ाही उतार कर ठंडा करे। अब घी छानकर अलग कर लें। यही हिंगु घृत है।

50 ग्राम मसूर को 1 किलो पानी में भिगोकर रख दें। रात भर पड़ा रहने दे। सुबह इसे आंच पर गरम करें। उबलने दें। जब 150 ग्राम रह जाए, तो इसे मसलकर छान दें।

हिंगु घृत को इस मसूर के पानी से लेना चाहिए।

हमें असली और नकली हींग की पहचान जरूर आनी चाहिए। यदि हम पहचान न कर, नकली, घटिया हींग का प्रयोग करते हैं तो इससे होने वाले लाभ तो जाते रहेंगे, हानियां भी सहनी पड़ेंगी। अतः इस बात को ध्यान में रखकर असली हींग खरीदें, भले ही थोड़ी महंगी क्यों न हो।

अनेक औषधीय गुण हैं लौंग में

लौंग भी प्रकृति की एक अनुपम देन है। यह मसाला तथा औषधि भी है। अनेक गुणों से भरपूर है। इसमें सुगन्ध है। इसके अनेक उपयोग व लाभ हैं।

आयुर्वेद के ज्ञाता इसे कफनाशक बताते हैं। पित्त तथा रक्त के अनेक विकारों में इसका प्रयोग किया जाता है। अपचन की बीमारी से हर दूसरा आदमी है। यह तो हमारी पाचन-शक्ति भी बढ़ाता है।

कहां होता है लौंग

इसका उत्पादन करने वाले देशों में मुख्यतः जावा, सुमात्रा, जंजीबार द्वीप, पेम्बा, मेडागास्कर गिने जाते हैं। इतना ही नहीं, गुयाना, ब्राजील तथा दक्षिण अफ्रीका भी लौंग पैदा कर, अन्य देशों को भेजता है।

भारत में भी लौंग की खेती की जाती है। कोयम्बटूर, त्रावणकोर, नीलगिरी, मदुराई, तिरुनेल, मालानार में भी लौंग काफी मात्रा में होता है। ये सारे क्षेत्र दक्षिणी भारत में आते हैं।

यह भी माना जाता है कि सबसे पहले लौंग मोल्यू टापू में पैदा हुआ था।

लौंग का पेड़

लौंग की खेती मक्का, ज्वार, बाजरा, गेहूं या धान की तरह नहीं की जाती। यह तो पेड़ों पर लगता है जैसे अखरोट, बादाम आदि।

आमतौर पर लौंग के पेड़ की उम्र 60 वर्ष आंकी गई है। 10 वर्ष की आयु के बाद लौंग का पेड़ फूल-फल देने के काबिल होता है। 1 वर्ष में तकरीबन 3 से 4 बार पेड़ों पर लौंग उगते हैं। अपने जीवन काल में लौंग का एक पेड़, 190 से 220 बार फल देता है।

इससे पहले कि पेड़ पर लौंग की कलियां फूल बनें, इन्हें तोड़कर सुखा लिया

जाता है। यदि पेड़ पर कली ने फूल की शक्ल धारण कर ली, तो यह बेकार हो जाएगा। यही कलियां ही तो लौंग हैं। इन तोड़ी गई कच्ची कलियों का तेल निकालकर, इन्हें सुखाकर, मसाले व दवाइयों के लिए बेचा जाता है।

लौंग के उपयोग

(1) सब्जी में मसाले के रूप में इसे पूरे भारत में प्रयोग किया जाता है। भोजन को स्वादिष्ट भी बनाता है।

(2) पान, सुपारी आदि में भी प्रयोग होता है। इससे मुंह का स्वाद बनता है।

(3) लौंग की कली से पहले तेल निकाला जाता है। फिर इस कली को सुखाकर लौंग के रूप में प्रयोग किया जाता है।

(4) लौंग की कली से मशीनों द्वारा इस प्रकार तेल निकाला जाता है कि कली की अपनी शक्ल खराब नहीं होती।

(5) लौंग का तेल बहुत उपयोगी होता है। लौंग के तेल में यूनीजाल, केरियो फिलीन, फेनाल, एसिटिल, यूनीजाल जैसे अनेक तत्त्व प्राप्त होते है। इन्हें अनेक बहुमूल्य औषधियो में प्रयोग किया जाता है।

(6) लौंग का स्वाद तीखा होता है। पेट तथा पाचन प्रणाली के लिए लाभदायक होता है।

(7) जिसे भोजन नहीं पचता, यदि वह लौंग के चूर्ण को गर्म पानी से खा ले, उसे बहुत फायदा होता है।

(8) जिसे दांत में दर्द हो वह चाहे तो लौंग दांतों में दबा ले, या इसे धीरे-धीरे चबा ले, बहुत लाभ होता है। यदि लौंग का तेल रूई पर लगाकर दर्द करने वाले दांत पर रखें तो दर्द गायब हो जाएगा।

(9) मंजनों में तथा टूथपेस्टों में लौंग का प्रयोग किया जा रहा है।

(10) जिसके दांतों से मवाद, रक्त, बदबू आती हो, उसे लौंग का प्रयोग करते रहना चाहिए।

(11) लौंग भून-पीसकर शहद में मिलाकर चाटने से खांसी जड़ से चली जाती है।

(12) जिसे अक्सर खांसी की शिकायत रहती हो, वह दिन में एक-दो बार लौंग को धीरे-धीरे चूसता रहे। आराम मिलेगा।

(13) जो जुकाम से परेशान हो, वह लौंग डालकर पानी को उबाल लें। इस पानी को पीने से जुकाम जाता रहेगा। यह एक सुगम इलाज है।

(14) दांतों और मसूढ़ों को मजबूत करने के लिए लौंग तथा फिटकरी से बने मजन को लगाने की सलाह दी जाती है।

(15) जिन्हें गठिया की बीमारी हो, जोड़ों में दर्द रहता हो। उन्हें लौंग के तेल की मालिश की जाती है। दर्द दूर होता है। अन्दर की पीड़ा बाहर खिची चली आती है।

(16) जिन लोगों का गला बैठने की शिकायत रहती है तथा आवाज ठीक से नहीं निकल पाती, उन्हें लौंग चूसने से बड़ा लाभ होता है।

(17) वैद्य घाव तथा नासूर आदि का इलाज भी लौंग से करते हैं। लौंग पर हल्दी का पाउडर बनाकर घाव पर लगाने से जल्दी लाभ होता है।

(18) ठंडे क्षेत्रों में या सर्दी के दिनों में कभी-कभी चाय में लौंग डाल देना चाहिए। यह चाय स्वादिष्ट भी होगी तथा सर्दी से राहत भी दिलाएगी।

लौंग एक उत्तम मसाला तो है ही। यह अति उत्तम उपचार भी है। इलाज है। दवाई है। औषधि है। इसके जो गुण और उपयोग ऊपर बताए जा चुके हैं, इनसे भी अनेक, अधिक लाभ लौंग से प्राप्त किए जा सकते हैं। हां, जितना इस अध्याय में बर्णन है, इसी को समझकर अपनाने में ही बेहद लाभ है। जरूर मानें और लाभ उठाएं। यह एक बहुमूल्य वस्तु है क्योंकि इसमें गुण अनेक हैं।

जीरे की है महिमा बहुत

भोजन में रुचि और मुंह के स्वाद को बढ़ाने वाला जीरा भी एक मसाला है। जो सभी प्रकार की दाल, सब्जियों, अचारों में प्रयुक्त होता है। गर्मी में यह जलजीरा बनाने के काम आता है। इसका प्रयोग दवाइयों में भी बहुत मात्रा में किया जाता है। अनेक औषधियां जीरे से बनती हैं।

भोजन को स्वादयुक्त बनाने के लिए जीरे का उपयोग जरूरी हो गया है। हर प्रदेश में इसका थोड़ी भिन्नता के साथ उपयोग होता है। कई प्रकार के अचार बनाने में इसे इस्तेमाल किया जाता है। यहां तक कि मीठे अचारों में भी यह डाला जाता है।

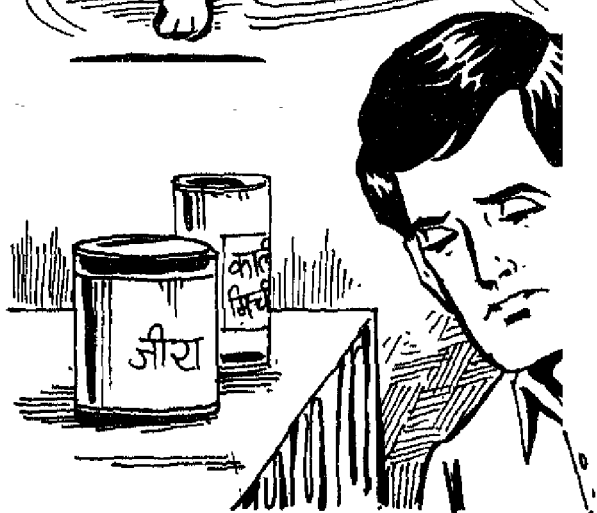
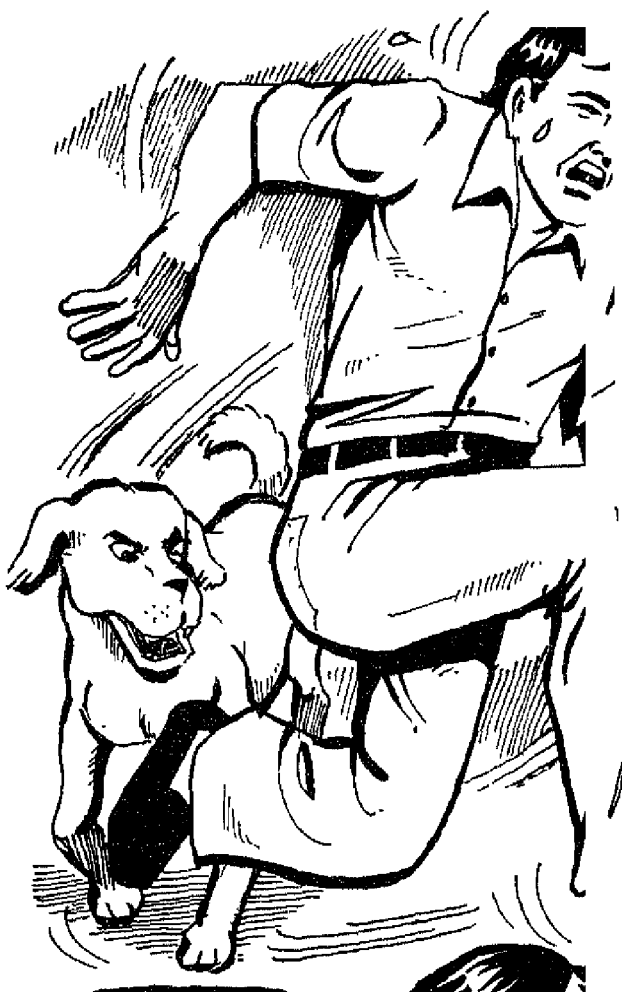
जीरे की पैदावार के लिए अनुकूल खेती व जलवायु कहीं-कहीं होती है। सब प्रदेशों में नहीं।

स्वाद में कड़वा, तासीर में गरम। प्रभाव में वायुनाशक, पेट के लिए भूख बढाने वह हजम करने में सहायक होता है। अतिसार, ग्रहणी-विकार में लाभकारी। पेट के तनाव को तुरन्त कम करता है। यदि पोटी में कीड़े आने लगें, तो भी जीरे का उपयोग इन्हें मार देने में सहायता करता है।

यदि पतली पोटी आ रही हो, पाचन-शक्ति कमजोर हो गई हो, बच्चेदानी मे कुछ खराबी लगे, भोजन पचने में मुश्किल आ रही हो, हलका-हलका अक्सर बुखार रहने लगा हो, शरीर कमजोर और वीर्य पतला हो गया हो, खाने-पीने को मन न करता हो, कफ बढ़ गया हो तथा आंखों में खारिश तथा लाली रहने लगी हो, तो भी जीरा बहुत उपयोगी है। इसके सेवन से ऊपर लिखी सभी खराबिया ठीक होने लगेंगी।

जीरे के कुछ उपयोग नीचे दिए गए हैं—

1 यदि पेट की अग्नि कम हो भोजन कम या देरी से पचता हो तो भोजन से पहले जलजीरा एक गिलास पिए थोड़े ही दिनों बाद पेट ठीक हो

जीरा
काली
मिर्च

जाएगा पाचन शक्ति बढ जाएगी यदि मनुष्य नई या पुरानी सग्रहणी से पीडित हो। खाया-पिया ज्यों-का-त्यों निकल जाता है, हजम न होता हो तो रोगी को जीरे के लड्डू खिलाने चाहिए। यह कोर्स 40 दिनों तक करना जरूरी है। इससे पूर्ण लाभ होगा। (जीरे के लड्डू बनाने की विधि आगे दी गई है।)

(2) बार-बार तथा पानी-सी पतली टट्टी हो रही हो तो भी जीरा लाभकारी होगा। भुने जीरे का बारीक चूर्ण शहद में मिलाकर रोगी को हर चार घण्टे बाद चाटने को दें। गाय के दूध या बकरी के दूध से बने मट्ठे में भुना बारीक चूर्ण काले नमक के साथ रोगी लेवे। रोग सूक्ष्म हो जाएगा।

(3) यदि कई दिनों से बुखार आ रहा हो, तो भी जीरा लाभ देगा। सफेद जीरे को मोटा कूटकर 500 ग्राम पानी में मिलाकर पिएं। पुराना बुखार ठीक होगा।

(4) यदि मुंह में छाले आ जाएं, तो जीरे के पानी और छोटी इलायची का चूर्ण, फिटकरी के फूले से मिलाकर कुल्ले करें। लाभ होगा।

(5) यदि कुत्ता काट ले तो तुरन्त इलाज हेतु जीरा और काली मिर्च घोट-छानकर पिलाएं। जहर उतर जाएगा।

(6) यदि मकड़ी या लूता विष चढ़ जाए तो जीरा और सोंठ को पानी मे पीसकर लगाएं। तुरन्त लाभ होगा।

(7) शरीर को स्वस्थ व हृष्ट-पुष्ट रखने के लिए जीरे की चाय बनाकर सुबह-शाम पिएं। चाय पत्ती की जगह पिसा जीरा प्रयोग में लाएं।

(8) मान लो चेहरे पर धब्बे, झाइयां, पड़ गई हों, तो भी जीरा ठीक करने मे सहायक होगा सफेद व काला जीरा, काला तिल और सरसों बराबर-बराबर लेकर दूध में पीस लें। लेप बनाकर चेहरे पर लगाएं। लाभ होगा।

(9) जीरे का तेल खुजली, चर्म रोग आदि में अचूक दवाई का काम करता है। नियमित मालिश करते रहने से यह रोग दूर हो जाते हैं।

(10) जीरे का प्रयोग दाल, सब्जी में लगातार करते रहने से कई रोग स्वत नियन्त्रित हो जाते हैं।

(11) जीरे का अवलेह खाने से प्रदर, निर्बलता, श्वास, प्रमेह, ज्वर, अरुचि, कलेजे में दाह आदि में लाभ करता है। (इसे बनाने की विधि आगे दी गई हे)

(12) प्रदर रोग से हाथों, पैरों व आंखों की जलन जीरे की खीर खाने से मिट जाती है। पाचन-शक्ति में सुधार होता है। (जीरे की खीर बनाने का तरीका आगे देखें।)

(13) यदि किसी को रतौंधी की बीमारी हो जाए तो भी जीरे का प्रयोग शर्तिया इलाज है। जीरा, आंवला और कपास के पत्ते बराबर लें। इन्हें पानी मे पीसें। इस कूटे हुए सामान को सिर पर इक्कीस दिन नियमित बांधें। ऐसा करने से अन्धापन ठीक हो जाता है तथा रतौंधी गायब होती है।

(14) यदि शरीर में आम विष हो जाए, जीर्ण ज्वर से पीड़ित हों तो अचूक दवा है। पुराना गुड़ 500 ग्राम, 750 ग्राम पानी में पकाते रहें। जब तीन तार की चाशनी तैयार हो जाए, जीरे का चूर्ण 200 ग्राम इसमें मिला दें। खूब मिला इसकी छोटी-छोटी गोलियां बना लें। प्रति गोली 2 माशा की बनावें। इसका सेवन दिन में दो बार, प्रातः-सायं करें।

(15) यदि किसी को सुजाक का रोग हो जाए और वह परेशान हो तो यहा दिया इलाज फायदा करेगा। जीरा 40 ग्राम, खून खराबा 20 ग्राम, गुलाब के फूल की पंखुड़ी 20 ग्राम, कलमी शोरा 50 ग्राम, धनिया 50 ग्राम। इन सबको बारीक पीस लें। चूर्ण बन जाएगा। एक चुटकी प्रातः, एक चुटकी शाम। लाभ होगा।

(16) जीर्ण ज्वर से छुटकारा पाने के लिए बहुत आसान तरीका। जीरा छ माशे गुड़ के साथ प्रातः व सायं खाने से लाभ होने लगता है। इसे दो सप्ताह से तीन सप्ताह तक खावें।

(17) ऊपर दिए रोग के लिए एक और इलाज है—गाय के दूध में जीरा डालकर, इसे खूब पकाएं। जब यह गल जाए तो इसे सुखा लें। सूखने पर चूर्ण बना लें। इसे प्रतिदिन चीनी या मिश्री के साथ प्रातः व सायं लें।

(18) मंदाग्नि में भोजन के साथ जलजीरा पावें। भूख बढ़ जाएगी। मंदाग्नि की शिकायत खत्म होगी। इसमें जीरे का छौंक बहुत लाभकारी होता है। (जलजीरा बनाने का तरीका आगे देखें।)

(19) आंव वाली पोटी आना, मंदाग्नि, संचित संग्रहणी, उदर रोग, पेट में दर्द बना रहना, भोजन में रुचि न होना। इसका सही इलाज है—जीरे के लड्डू खाना। (इसे बनाने की विधि आगे दी जा रही है।)

(20) यदि आंखों में कड़क बनी रहे, लाली आ जाती हो, थोड़ी सूजन की भी शिकायत हो, आंखों के किनारों पर कीचड़ निकल आता हो, तो यह इलाज करें—

जीरा छः माशे हथेली पर मसलकर। साफ कर लें। अब इसे मलमल के सफेद साफ कपड़े मे रखे। इसकी पोटली बना लें। इस पोटली को एक कप पानी मे भिगो लें। इस तैयार हुए जीरे के पानी को पोटली के सहारे आंखों में छोड़ें। कोई पाच मिनट लगावें। इसे हर घंटे बाद दोहराते रहें 3-4 बार तक दोहरायें। आश्चर्यजनक लाभ होगा।

कुछ विधियां

जलजीरा बनाने का तरीका

सामान—(1) सफेद जीरा 50 ग्राम

(2) छोटी हर्रे, धनिया, काली मिर्च, काला नमक, सूखा पोदीना मात्र आठ आने भर।

(3) सेंधा नमक 10 ग्राम

(4) कोकम 10 ग्राम

(5) तलाव हींग 2 आने भर मात्र।

बनाने की विधि—(1) तलाव हींग को घी में भूनकर ब्राउन लाल कर ले।

(2) छोटी हर्रे, जीरा, धनिया इन तीनों को कड़ाही में हलका भून लें—बिना घी के। इन्हें कूटकर, बारीक छान लें। सभी चारों को एक साथ। यह चूर्ण तैयार है।

पानी के आधे गिलास में आठ आने भर अन्दाज से चूर्ण मिला लें। इसे पीने से लाभ होगा। इसको भोजन के समय लेने से अधिक लाभ होता है।

जीरे के लड्डू बनाने का तरीका

सामान

1. सफेद जीरा 150 ग्राम
2. चूर्ण भांग के बीजों का 10 ग्राम
3. सौंफ
4. जायफल
5. धनिया
6. बहेड़ा
7. तालीश पत्र
8. आंवला
9. दालचीनी
10. जावित्री
11. हरड़
12. बहेड़ा
13. लौंग
14. सफेद चंदन
15. लाल चन्दन
16. मुलेठी
17. शीतल चीनी
18. नागकेसर
19. कचूर
20. कुन्दरू
21. सुगन्ध बाला
22. वंशलोचन
23. सोंठ
24. धौ का फूल
25. अर्जुन की छाल
26. देवदारू
27. मोचरस
28. पद्माख
29. नालुका
30. जीरा
31. प्रियंगु
32. सोया
33. नागबला
34. लोहबान
35. तेजपात
36. जटामासी
37. कालीमिर्च
38. पिप्पली
39 बेल की गिरी
40 कुटकी

इन 40 चीजों को चार-चार आने की मात्रा में लें। दानेदार खांड़ 200 ग्राम।
ऊपर दिए आवले, हरड़ और बहेरे का वजन गुठली निकालने के बाद होगा।
अब सुहागा को आग पर इस तरह रखें, कि फूलकर लावा बन जाए।
ऊपर दी सभी चीजों को इकट्ठा कूट-पीस लें। मगर खांड़ इसमे न मिलाएं।
खांड़ की अलग से गाढ़ी चाशनी बनानी है।
अब इस चाशनी में कूटा-पीसा पाउडर डालकर खूब मिलाएं। फिर ठंडा होने दें।

इसमें गाय का घी 100 ग्राम तथा शहद 75 ग्राम लें। इन्हें ऊपर तैयार किए सामान मे डालकर मिलाएं। अब लड्डू बना लें। वजन प्रति लड्डू तीन-तीन माशा हो। एक लड्डू प्रातः एक शाम के समय सेवन। पूर्ण लाभ होगा।

जीरे की खीर बनाने का तरीका

20 ग्राम जीरा कुचलकर 200 ग्राम दूध में प्रातः के समय भिगो दें। दो घंटों तक भीगा रहने दें। फिर इसे धीमी आग पर पकावें। इसे गाढ़ा होने दें। इसमें चीनी मिलाकर इसे खाएं। इसे प्रत्येक प्रातः, कोई 14 दिनों तक खाते रहें। प्रदर व इससे होने वाली सारी तकलीफें दूर हो जाएंगी। यदि जरूरत समझें तो इसे कुछ दिनों और भी खाया जा सकता है।

जीरे की गोली बनाने की विधि

सेंधा नमक 20 ग्राम, जीरा 20 ग्राम, काली मिर्च 10 ग्राम, भुनी हींग चार आने भर मात्र। इन सबको बारीक पीसकर पाउडर बना लें।

इस पाउडर में 50 ग्राम गुड़ अच्छी तरह से मिलावें। अब गोलियां बना लें—6-6 माशे के वजन की अन्दाज से।

सेवन विधि—सील-गरम पानी से इसे खा लें। दिन में दो बार, एक-एक गोली ही लें।

लाभ—इससे पेट का अफारा, हैजा, आलस्य और अजीर्ण रोग समाप्त होंगे। यदि पेट से हवा नहीं निकल रही, तो भी यह गोली लाभ करेगी।

जीरे का चूर्ण बनाना सीखें

सामान—जीरा लेकर भून लें 100 ग्राम, सेंधा नमक 75 ग्राम, धनिया लेकर इसे भून लें मात्रा 60 ग्राम, सोंठ 30 ग्राम, काली मिर्च 30 ग्राम, छोटी पीपल 15 ग्राम, छोटी इलायची 15 ग्राम, नींबू सत 10 ग्राम, दालचीनी 10 ग्राम, चीनी 150 ग्राम।

इस सबको खरल में बारीक पाउडर की तरह पीस लें। इसे अन्दाज से 2 माशे के करीब खाया करें।

लाभ—मंदाग्नि में लाभ। खाने की इच्छा होगी तथा हजम भी होगा। यदि गेस बनती है पर निकलती नहीं, तो भी यह लाभकारी है। पेट साफ रहता है।

जीरे की चाय पीनी हो तो बनाना बहुत आसान है। शरीर को सुन्दर, कान्तिवार। हृष्ट-पुष्ट रखती है।

जीरा पीसकर अलग से रख लें। पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो इसमें दूध, चीनी जरूरत के अनुसार डालें। इसका सेवन प्रातः, सायं किया करे। बहुत चुस्ती मिलेगी।

जीरे का अवलेह बनाएं

सामान—जीरे का बारीक चूर्ण 600 ग्राम, दूध 2400 ग्राम, घी 300 ग्राम, पठानी लोध 300 ग्राम।

इन्हें धीमी आंच पर पकाकर ठंडा करें। अब, ठंडा होने पर इसमें मिश्री डालें। मात्रा 600 ग्राम दालचीनी, इलायची, पीपल, तेजपात, नागकेशर, मोथा, सोठ, जीरा, धनिया, अनारदाना, हल्दी, सुगन्ध बाला, वंशलोचन, कपूर। मात्रा 2 तोले प्रत्येक। इन सबको मिलाकर खूब पीस-कूटकर चूर्ण बना लें।

दूध के साथ 10 ग्राम मात्रा में। प्रत्येक प्रातः व सायं लें।

लाभ—श्वास प्रणाली को ठीक करता है। स्वाद बढ़ाता है। भोजन में रुचि पैदा करता है। कमजोरी को भगाता है। बुखार, प्रदर, प्रमेह, सबकी अचूक दवा है। कलेजे में दाह होना अथवा क्षयरोग होना—सबमें फायदेमन्द है।

जीरे का पाक तैयार करने का तरीका

सामान—जीरा पिसा हुआ 250 ग्राम, धनिया 100 ग्राम, सोंठ 100 ग्राम, काला जीरा 30 ग्राम, अजवायन 30 ग्राम, सौंफ 30 ग्राम, दूध 1 किलो, खांड 2 किलो, घी 250 ग्राम।

बनाने की विधि—उपर्युक्त सभी पदार्थों को मिलाकर धीमी आंच पर पकाए।

जब यह खूब गाढ़ा हो जाए तो इसमें निम्न सामान मिलाएं—पीपल, सोंठ, मिर्च, छोटी इलायची, चव्य, तेजपात, दालचीनी, चित्रक, लौंग का चूर्ण, मोथा 30-30 ग्राम मिला दें।

अब इस सारे बने सामान का पाक अथवा लड्डू बना ले। एक लड्डू का वजन 10 ग्राम हो।

खाने की विधि—दूध से या पानी से ले सकते हैं।

लाभ ग्रहणी रोग में फायदा सूतिका रोग का अंत यदि भूख कम लगती हो तो इसके खाने से रुचि पैदा होगी और भूख लगेगी

कमाल की चीज है राई भी

राई मसाला है साग है, और औषधि भी है। साग-सब्जी, कढ़ी, दाल, खिचडी, रायता, न जाने कहां-कहां इसका प्रयोग होता है। इसे बहुत-से इलाजों के लिए भी प्रयुक्त किया जाता है। कांजी बनाने के काम आती है। राई के लड्डू भी बनाए जाते हैं। राई से तेल भी निकलता है। यह तेल बड़े काम की चीज है। सरसो भी इसी की एक जाति है। राई बारीक तथा मोटे दो प्रकार के दानों वाली होती है।

यह भारत में हर प्रांत में, अपने-अपने ढंग से प्रयोग की जाती है। यह तिलहन के साथ-साथ एक बहुत बढ़िया मसाला भी है। एक अद्‌भुत औषधि भी है। कांजी के बड़े में राई ही उपयुक्त रहती है। दोमट मिट्टी में राई की उपज अच्छी होती है तथा यह कार्तिक के महीनों बीजी जाती है। यदि रेतीली जमीन हो, नदी का किनारा हो तो इसे बीजना तथा अच्छी फसल प्राप्त करना आसान होता है।

राई के दानों से तेल निकाला जाता है, जब कि हरे पत्तों से साग तैयार होता है। राई और सरसों, दोनों साग हैं, दोनों का तेल निकाला जाता है, दोनों में लगभग एक-से दाने होते हैं। दोनों को बहनें समझें। दोनों की जातियां भी एक-सी होती हैं—बारीक और मोटी। इसके पौधे भी छोटे और बड़े होते हैं। कटवां टाइप के।

सर्दी के आरम्भ में इसकी खेती होती है। भरी सर्दी में इसका साग बनाया जाता है। बसंत के दिनों में दाना तैयार हो जाता है। फलियों को कूटकर राई का दाना निकाल कर, इकट्ठा कर लिया जाता है। आकार में छोटी बड़ी। मगर रंग मे भी लाल और काली रंग की राई होती हैं दानों की किस्में। राई के उपयोग निम्न प्रकार से किए जाते हैं—

(1) पित्त और कफ का नाश करने के लिए, खुजली और कोढ़ की बीमारियो पर काबू पाने के लिए, पेट के कीड़ों को समाप्त करने, पाचन को सुधारने और पाचन शक्ति को तीव्र करने के लिए इसका प्रयोग होता है यह बहुत ही है

2 यह तासीर मे गरम तथा इसका स्वाद तेज होता है

(3, पेट मे अफारा, तनाव या मामूली किस्म का दद हो उससे छुटकारा पाने के लिए तथा मीठी गहरी नींद सोने के लिए पेट पर थोड़ा तेल मलकर राई की रोटी बाधें—शीघ्र सुख प्राप्त होगा। राई को रोटी के लिए पीसते वक्त हींग और सेधा नमक डालें।

(4) यदि बदन के किसी भाग पर या कई भागों पर खुजली से पीड़ित हो तो राई विशेषकर लाभकारी है। इस सूखी खुजली से छुटकारा पाने के लिए राई को गौमूत्र के साथ पीस लें। थोड़ी हल्दी मिलाकर चूर्ण तैयार कर लें। कड़वे तेल की कुछ बूंदें मिलाकर खुजली पर धीरे-धीरे मालिश करें। नहाती बार साबुन का प्रयोग न करें। लगभग एक घंटे बाद चिकनी मिट्टी से नहा लें। केवल 10 दिनो मे खुजली से छुटकारा मिल जाएगा।

(5) यदि भूख कम लगे। खाया-पिया न पचे। खट्टे डकार आते हों, पाचन शक्ति कम हो गई हो। तो राई की कांजी 20-25 दिनों तक ले। लाभ होगा।

(6) बलगम से परेशान हैं। पुरानी उखड़ती नहीं। नई बन रही है। इसके लिए भी राई का चूर्ण बहुत लाभदायक रहता है। इसे खाने से पुरानी तंग कर रही बलगम उखड़कर बाहर निकलेगी। और बननी बन्द हो जाएगी। कुपाचन के दोष खत्म कर देगी। (चूर्ण बनाने का तरीका आगे दिया जा रहा है।)

(7) मासिक धर्म में अनियमितता आ जाए। खुलकर, पूरी तरह न हो रहा हो। रुक-रुककर आता हो। पीरियड (मासिक धर्म) भी महीने में आगे-पीछे हो जाता हो। तो स्त्री का जीवन दूभर हो जाता है। इससे कई अन्य बीमारियां भी जन्म ले लेती हैं। पेड़ू में दर्द, आंखों में जलन, माथे में चक्कर, भूख न लगना आदि कष्टदायक अवस्थाएं हो जाती हैं। ऐसे में राई की चटनी अचूक दवा है। (राई की चटनी बनाने की विधि आगे दी जा रही है।)

(8) यदि शरीर में बलगम इतना बढ़ गया हो कि सांस की प्रक्रिया में भी रुकावट आने लगे तो 'राजिकारि चूर्ण' का सेवन करने से इससे छुटकारा पाया जा सकता है। यह चूर्ण बलगम, आंव तथा वायु, तीनों विकारों का खात्मा कर देता है। रुका हुआ पेट साफ हो जाता है। भूख तेज लगने लगती है। पेट की आग तेज होती है। (राजिकादि चूर्ण बनाने की विधि आगे दी गई है।)

(9) यदि तिल्ली बढ़ जाए, खून की कमी महसूस होने लगे, हर एक दो दिन बाद, जूड़ी देने वाला बुखार भी आने लगे, तो राई से बनी चटनी खानी चाहिए। इस चटनी को ही 'राजिकावलेह' भी कहते हैं। 45 दिनों तक इस चटनी का सेवन करना चाहिए। इससे जूड़ी वाला बुखार नहीं आएगा। तिल्ली घट जाएगी। भूख लगने लगेगी पोटी भी ठीक से आया करेगी 'राजिकावलेह बनाने का तरीका आगे दिया जा रहा है

(10) तिल्ली का ऊपर लिखा इलाज करते हुए यदि तिल्ली के ऊपर 'राई का प्लास्टर' भी लगाया जाए, तो तीव्र व अवश्य फायदा होगा। (राई का प्लास्टर बनाने का तरीका अलग से दिया जा रहा है।)

(11) भोजन में रुचि पैदा करने तथा पेट भर भोजन करने के लिए 'राई का पानक' तैयार कर, इसका सेवन करना चाहिए। (पानक बनाने का तरीका आगे दिया है।)

(12) मासिक धर्म को नियमित करने, पूरे समय पर लाने के लिए 'राई की चटनी' एक अचूक दवा है। (इसे बनाने की विधि अलग से दी जा रही है।)

राई की पट्टी बांधना भी इलाज है। (इसका तरीका भी आगे दे रहे हैं।)

(13) पेट की अग्नि तेज करने के लिए, भूख लगाने के लिए, मुंह का स्वाद बनाने के लिए, खाना खाकर कलेजे में वायु न चढ़े, तो 'राजिका-संधान' का उपयोग करना चाहिए। इसे ही राई की कांजी भी कहते हैं। इसे लेने से बिगड़ा हुआ कफ भी ठीक हो जाता है। शरीर में गर्मी बढ़ती है। और तो और, आंतो के कीड़े भी मर जाते हैं। (राजिका-संधान बनाने का तरीका आगे दिया जा रहा है।)

(14) तेज बुखार होने, वायु में गड़बड़ी हो जाने से जब मल बड़ी आंतो मे इकट्ठा हो जाता है तो पेट में तनाव रहने लगता है। यह किसी अन्य कारण से भी हो सकता है। इसका उपचार राई से हो सकता है।

50 ग्राम राई को पानी में पीस लें। इसमें सेंधा नमक व हींग भी अन्दाज से डाल लें। सबको मिलाकर इसकी टिक्की-सी बना लें। तवे पर सेंककर, जरा सख्त कर ले। ताकि पकड़ी, उठाई जा सके। अब पेट पर सरसों का तेल लगाकर कपड़े से यह रोटी बांध दें। कोई डेढ़ घण्टे बाद रोटी हटा दें। इससे पेट का अफारा ठीक हो जाएगा। वायु निकल जाएगी।

कुछ विधियां

राई की कांजी अथवा राजिका-संधान बनाने का तरीका

एक घड़ा लें। इसे अच्छी तरह धोकर सुखा लें। इसके अन्दर की ओर राई या सरसों के तेल से चुपड़ लेवें। इसे गरम पानी से भर लें, थोड़ा हिस्सा छोड़कर। राई का बारीक पाउडर 500 ग्राम। हींग 15 ग्राम भूनी लें। सेंधा नमक 300 ग्राम। पीपल, सोंठ, काली मिर्च, जीरे का चूर्ण, इन चारों को 100-100 ग्राम लें। हल्दी का चूर्ण 50 ग्राम। अब 500 ग्राम कूटकर जौ को 4 किलो पानी में पकावें। जब एक किलो पानी शेष रहे तब उसे छान लें इसे भी कांजी वाले घडे में डालें कोई 5-6 दिन घडे का मुह बद रखें इसके बाद इसे छानकर अलग से बोतल में सभाल लें

इस कांजी का सेवन करने से पेट का तनाव ठीक होता है। पोटी ठीक आती है। दर्द व अपचन में सुधार होता है।

राई की चटनी बनाने की विधि

10 ग्राम राई को पानी में पीस लें। जम्बीरी नींबू के रस में इसे पतला करे। इसमें थोड़ा-सा सोहागे का पिसा लावा तथा इससे दुगुना सेंधा नमक मिला ले। नाश्ता तथा भोजन के समय इसे नियमित लें। यह मासिक धर्म को नियमित करने मे मदद करती है। दो सप्ताह का सेवन ही काफी रहेगा।

साथ ही राई की पट्टी को पेड़ू पर बांधने से जल्दी लाभ होता है।

राई की पट्टी क्या है

घृतकुमारी का रस लेकर इसमें 10 ग्राम राई को पीस लें। इसे 3 इंच चौडी और 3 फुट लम्बी कपड़े की पट्टी के कुछ हिस्से पर फैला दें। शेष कपड़े से ढक दे। थोड़ा सरसों का तेल लगाकर इसे बांध दें। इसे दो घन्टे तक सटी रहने दें। इसे रोजाना एक बार करें। शीघ्र लाभ होगा।

राई का पानक बनाने का तरीका

2 किलो पके खीरे लें। इन्हें छीलकर टुकड़े कर लें। इस पर 50 ग्राम जवाखार का चूर्ण डालें। इसे तीन घटे धूप में रखें। ध्यान रहे कि मिट्टी का बर्तन ही अच्छा होगा। इसे हाथ से ही मसलकर, छान लें। इस रस को चीनी के मर्तबान मे रखना ज्यादा उपयोगी होगा। अब इसमें 300 ग्राम पिसी राई, 30 ग्राम पीपरमूल, 10 ग्राम अजवायन और दस ग्राम ही सोंठ, 50 ग्राम सेंधा नमक, थोडी मात्रा में हींग, अनारदाना 50 ग्राम, काला मुनक्का 50 ग्राम तथा जम्बीरी नींबू का रस 100 ग्राम। इन सबको उसी मर्तबान में डालें, जिसमें खीरे वाला रस पहले ही रखा गया है। सोंठ और पीपरमूल आदि को इकट्ठा पीस लें। मुनक्का वगैरा अलग से पीसकर, बीज निकालकर इसमें मिला दें। दो सप्ताह तक इस बर्तन को ढंककर रखे। अब अच्छे साफ मोटे कपड़े से सारी दवा को छानकर शीशियों में भर ले। 15 ग्राम की एक खुराक मान, इसे लें। भोजन करने के बाद, सुबह-शाम, इसे लेना फायदेमन्द होगा। इसे ही राई का पानक कहते हैं। पीते समय 15 ग्राम पानक और 15 ग्राम पानी मिलाकर ले।

राजिकावलेह बनाने की विधि

अढाई किलो जामुन का सिरका लेवे बारीक काली राई 500 ग्राम नीचे

लिखी दस चीजें 50-50 ग्राम—(1) काली मिर्च, (2) सोंठ, (3) अजवायन, (4) पीपल, (5) चित्रक की जड की छाल, (6) शरपुंखा की जड़, (7) नौसादर, (8) काला नमक, (9) सुहागे का लावा, (10) जवाखार। अर्क अजवायन मे छ घटे तक भिगोकर मुलायम की हुई एक किलो अंजीर को सिल पर पीस—ऊपर सब कुछ मर्तबान में रखें। मर्तबान का मुंह ढंक रखें।

आठ-दस दिनों बाद यह प्रयोग करने योग्य हो जाएगा। इसे प्रातः व साय अवलेह को कुलथी के जूस से लेना चाहिए।

राई का प्लास्टर बनाने का तरीका

बहुत पुराना गन्ने का सिरका 150 ग्राम। नीचे लिखा सामान लें—(1) मूली का बीज, (2) राई, (3) सोंठ, (4) गाजर का बीज, (5) एलुआ, (6) काली अतीस, (7) कसीस, (8) कुटकी, (9) कतीरे का गोंद सब 10-10 ग्राम।

इन सब चीजों को ऊपर बताए सिरके में मिलाकर पेस्ट बना लें। 9 इच चौड़े साफ कपड़े पर इस पेस्ट को बिछा दें। शेष कपड़े से इसे ढंक दें। इस पट्टी को तिल्ली के ऊपर चढ़ा दें। इसे ऊपर से अन्य कपड़े की पट्टी से बांध दें। अगले दिन हटा दें। फिर रोजाना 5 दिन तक ऐसा करें।

राजिकादि चूर्ण बनाने की विधि

नीचे लिखा सामान इकट्ठा करें।

(1) भाड़ में भूनकर तैयार की गई राई 300 ग्राम, (2) काला नमक 150 ग्राम, (3) अनारदाना 100 ग्राम, (4) अजवायन 75 ग्राम, (5) सोहागा का लावा 25 ग्राम, (6) छोटी हर्रे (भूनकर) 10 ग्राम, (7) सोंठ (भूनकर) 10 ग्राम, (8) बड़ी पीपल 10 ग्राम, (9) काली मिर्च 10 ग्राम, (10) जवाखार 10 ग्राम।

बनाने की विधि—इन सबको कूट-छानकर महीन चूर्ण तैयार कर लें। यह कहलाएगा राजिकादि चूर्ण। छोटा आधा चम्मच एक खुराक होगी। इसे सील-गरम जल के साथ लें। दिन में तीन बार, हर छः-छः घंटे के बाद।

कफ, बलगम, श्लेष्मा, जो भी नाम दें, यह छाती में नुक्स पैदा करता है। श्वास प्रणाली में तकलीफ करता है। फेफड़ों को घेर लेता है। सांस लेना कठिन कर देता है। चलना-फिरना या हल्का-सा काम भी नहीं हो पाता। शरीर के तीन दोष—वात, पित्त और कफ। इनका सन्तुलन बिगड़ना नहीं चाहिए। यदि राजिकादि चूर्ण खाएं तो कफ नहीं बिगड़ेगा। भूख भी ठीक से लगेगी। मंदाग्नि की शिकायत भी नहीं होगी जब भी आंव आने लगे तो समझ लो कि कफ बढ गया है बिगड गया है इसे काबू में लाना है

यदि थोड़ी-सी ठड लग जाए, तो खांसी शुरू हो जाएगी। इस समय बडी एहतियात की जरूरत होती है। निम्नलिखित चीजें खाने से या अधिक सेवन करने से कफ बढ़ता है। अतः इनसे परहेज रखें। (1) खटाई, (2) कोई भी अचार, (3) पका कटहल, (4) पका केला, (5) मिठाई, (6) मीठा, (7) उड़द की दाल, (8) बेर, (9) शीतल पेय जल, (10) अरवी (11) नए अन्न खाना, (12) दही, (13) दिन के समय सोना, (14) गुड़, (15) बड़हल, (16) बर्फ, (17) सत्तू, (18) ठंडे कमरे में रहना, (19) सीलन वाले स्थानों पर निवास।

बलगम कम करने के लिए–चावल, जौ, मूंग, कुलथ, पुराने अनाज की रोटी, अरहर, मसूर की दाल, मूली, करेला, अदरख, अजवायन और काली मिर्च फायदा करेंगे।

लहसुन से बड़ा गुणकारी कौन ?

लहसुन तथा इसके हरे पत्ते साग-सब्जी, दाल, भाजी में प्रयोग किए जाते हैं जो कि अनेक गुणों से भरपूर है। भांति-भांति की दवाइयों में इस्तेमाल होता है। अब तो बाजार में लहसुन के रस के कैप्सूल भी मिलने लगे हैं। इसके गुणों का जितना भी वर्णन करें, उतना ही कम है। इसका सानी कोई नहीं। यह अति उत्तोत्तम है।

लहसुन कंद है। जमीन के नीचे पैदा होता है। इसके पत्ते जमीन से बाहर होते हैं। प्याज की तरह इसकी गांठें जमीन के अन्दर होती हैं। पौधे की ऊंचाई एक-दो फुट ही होती है। पत्ते भी गुणों से युक्त हैं तथा इन्हें साग, सब्जी, मसाला में डाले जाते हैं। इससे गुण तथा स्वाद दोनों प्राप्त होते हैं। लहसुन जब निकालकर, सुखाकर रख लिया जाता है तथा वर्ष भर प्रयोग किया जाता है, तो भी यह अन्दर से गीला ही रहता है। इसका केवल छिलका सूखा रहता है।

लहसुन हर प्रदेश में, अलग-अलग तरीकों से भोजन बनाने के ढंग से, प्रयोग किया जाता है। इसके औषधीय गुण भी इसके प्रयोग की प्रेरणा देते हैं। अरुचि को रुचि में बदलता है। शरीर के अनेक विकारों को दूर करता है। पुष्ट और स्वस्थ करता है। इसका उपयोग नियमित मगर सीमित ही करना चाहिए। अनेक दवाइयो में लहसुन का प्रयोग इसकी महत्ता को जताता है।

लहसुन मर्दानगी को बढाने वाला, दिमाग तेज करने वाला, कड़वा, गरम, भारी, चिकना, लिबलिबा होता है। यह गले को ठीक करता है, आवाज को स्पष्ट करने वाला आंखों की ज्योति बढ़ाने वाला तथा चेहरे की रौनक बढ़ाने वाला होता है। टूटी हड्डी शीघ्र जोडता है। खांसी तथा दमे के रोगी को लाभकारी है। बलगम को है तथा बनन भी नहीं देता पेट के कीडों को निकालता है वायु की

(1) लहसुन का प्रयोग न करना, इसके गुणो को नकारना है। यह मनुष्य मे पुरुषत्व की कमी दूर कर उसे सक्षम बनाता है। गले से निकलने वाली आवाज को ठीक करता है। चेहरा और आंख के लिए बहुत गुणकारी है। टूटी हड्डियों को शीघ्र जोडने में काम आता है। दिमाग को तेज करता है। सोचने और निर्णय लेने की शक्ति बढ़ाता है।

(2) बढ़ी सूजन को कम करता है। पेट की सभी बीमारियों में लाभदायक है। दिल की बीमारी, पुरानी खांसी, पुराने बुखार, वायु की अधिकता, पेट फूला रहना—सब अवस्थाओं में लहसुन का प्रयोग गुणकारी है। यह कोढ़, कृमि, कफ सब रोगों का डॉक्टर माना गया है। बिगड़े हुए पित्त, बिगड़े कफ पर नियन्त्रण लाता है।

(3) दांतों में से यदि खून निकलता हो, पायरिया का रोग हो जाए, मसूढो मे सूजन आ जाए, पीक व खून गिरने लगे, दर्द व बदबू आने लगे, तब भी लहसुन के रस को शहद में मिलाकर, चाटने से बहुत लाभ होगा। प्रातः व सायं, दिन मे दो बार, लेने से रोग समाप्त हो जाएगा।

(4) सरसों के तेल में लहसुन की छीली गिरियां पीसकर डाल दें। इसे आच पर धीरे-धीरे पका लें। जले हुए लहसुन को कपड़े से छानकर निकाल कर फेंक दे। अजवायन के जले हुए पाउडर को इस तेल में मिलाएं। सेंधा नमक का बारीक पाउडर भी थोडी मात्रा में डाल दें। इस प्रकार तैयार मंजन दांतों व मसूढ़ों के लिए बहुत लाभकारी होता है। सस्ता और आसान भी है।

(5) चोट लगने पर यदि हड्डी टूट जाए, लहसुन एक अच्छे सर्जन का काम कर, हड्डी को जोड़ देता है। लहसुन की लप्सी सुबह-शाम रखने से हड्डी को जोड पाना सुगम हो जाता है।

(6) पेट के कृमि भी नाश करने के लिए लहसुन प्रयोग किया जाता है। यह पेट को साफ करता है। कीड़ों को मार देता है। मरे हुए कीड़े पोटी में बाहर निकल जाते हैं।

(7) यदि मोटापा आ गया हो, शरीर थुलथुल-सा होने लगे, पेट बढ़ता नजर आए, फूलता-सा लगे, तो प्रातः एक से दो लहसुन की तुरियां छीलकर, पानी से निगल लें। चबाकर निगल सकें तो और भी अच्छा है। इसे खाली पेट लेना ज्यादा लाभकर होता है। बेशुमार फायदा होगा।

(8) यदि लगे कि शरीर कमजोर होता जा रहा है। वीर्य पतला पड़ रहा है। शीघ्रपात होने लगा है। पुरुषबल में कमी आ रही है। लहसुन के नियमित प्रयोग से आश्चर्यजनक लाभ होगा

9 कफ बढ रहा हो निकालने मे दिक्कत आ रही हो थोडी कच्ची

अदरख, थोड़ा कच्चा लहसुन शहद से साथ चाट लें। कफ उखड़कर निकल जाएगा। श्वास प्रणाली ठीक करने में आसानी होगी।

(10) कब्ज की शिकायत रहने लगे तो जुलाब लेकर पेट को साफ रखें। थोड़े-से लहसुन का प्रतिदिन प्रयोग करें। पेट ठीक रहेगा।

(11) लहसुन भारी, लबलबा होता है। बल बढ़ाता है। भोजन में भरपूर स्वाद भर देता है। यह एक ऐसा गुणयुक्त पदार्थ है, जिसका मुकाबला कोई भी अन्य कन्दमूल नहीं कर सकता। यह सर्वत्र मिल जाता है, और इसके प्रयोग से जीवन में आश्चर्यजनक लाभ होता है। इसका प्रयोग नियमित मगर सीमित होना चाहिए।

(12) यदि पेट में केंचुए हो गए हों (छोटे-बड़े कीड़े) तो इसे खत्म करना जरूरी होता है। इसके लिए स्वल्प रसोन पिंड को कुछ दिनों तक लगातार खाना चाहिए। इसे दिन में दो बार (एक माशा) सुबह-शाम लें। इसके बाद पलाश के बीजों का काढ़ा पीना और शीघ्र लाभ देता है। (काढा बनाने की विधि आगे है)

(13) सरसों के तेल में लहसुन की गिरी जलाकर, उस छने हुए तेल को दिन में दो बार मल-मार्ग पर लगाने से भी जल्दी लाभ होता है। और पेट में पैदा हो रहे कीड़े मर जाते हैं। इसका प्रभाव ऊपर तक होने लगता है।

(14) दांतों में कमजोरी, सांस में बदबू, थूक के साथ खून गिरना, मसूढ़ो से खून बहना, पीक (पीव) गिरना, दांतों का हिलना, जड़ों में दर्द होना, चिन्ता का विषय होता है। किसी से बात करना, सामने बैठना भी बुरा लगता है।

एक तोला शहद लें। लहसुन की रस की 8-10 बूंदें इसमें मिला लें। इसे चाटें। यह प्रातः और सायं, दिन में दो बार दोहराए।

इसके साथ लहसुन का मंजन प्रत्येक दिन लगाते रहें। इससे अभूतपूर्व लाभ होगा। (मंजन बनाने का तरीका अलग से दिया गया है।)

(15) यदि किसी का रक्तचाप बढ़ जाए। मन और शरीर में गड़बड़ी लगने लगे। रक्तचाप की चाल अपनी सीमा से बढ़ जाए। यदि इस पर नियन्त्रण समय रहते न हो तो नसें फट सकती हैं। लकवा का दौरा भी पड़ सकता है। घबराहट, बेहोशी, भीतर में गर्मी महसूस होती है। थोड़े परिश्रम से दम फूलने लगता है। बायीं ओर सोने में दिक्कत आने लगती है। स्वभाव में चिड़चिड़ापन भी होने लगता है। इस प्रकार की कई अस्वाभाविक बातें होने लगती हैं।

रक्तचाप को नियन्त्रित करने के लिए लहसुन की छिली हुई गिरी की एक तोला पीठी लें। इसे एक पाव बकरी के दूध में मिला दें। इसमें एक चम्मच शहद मिलाकर पी लें। तबीयत ठीक हो जाने पर, लहसुन की पीठी की मात्रा घटाते जाएं आधी कर दें कुछ दिन इसका उपयोग करे

6 यदि गिर जाने के हड्डी टूट जाए तो 35 4 दिनों तक नियमित रूप

लगने तथा अधिक रक्त बह जाने से, अक्सर रूखा व ठंडा भोजन करने से, किसी भी बीमारी का ठीक से इलाज न होने से, शरीर के अन्दर का रस, खून व मास सूख जाने से आदि-आदि कारणों से वायु विकार और फिर लकवा हो जाने की संभावना बनी रहती है। इसे ही 'पदावध' भी कहते हैं।

आप लहसुन की गिरी लेकर छील लें। दो तोले की मात्रा को पीस लें। इसे आधा किलो गाय के शुद्ध दूध मे उबालकर। खीर बना लें। ठंडी करने के बाद लकवा के बीमार को खिलाएं। यह खीर प्रात: प्रतिदिन, कम-से-कम तीस दिन रोगी को खिलाएं। धीरे-धीरे रोगी ठीक होता जाएगा। इस इलाज से रोग जड से चला जाएगा। एक बात और, खीर के साथ-साथ लहसुन के तेल की मालिश भी करें। रोगग्रस्त भाग पर मालिश जरूरी है। (लहसुन का तेल बनाने की विधि आगे दी जा रही है।)

(20) वातगुल्म या वायुगोला, अधिकतर स्त्रियों को होता है। पेट के अन्दर की नसो में वायु इस तरह फैलकर उन्हें एक स्थान पर लतर की शक्ल धारण कर लेता है। इस बीमारी से जब पीड़ा हो रही हो तो लहसुन से इलाज सम्भव है। लहसुन की दो तोला तुरियों को छीलकर, कूटकर आधा किलो मट्ठे में पकाना चाहिए। इसे खूब गाढ़ा कर लें। ठंडा होने पर रोगी को चटाएं। इसे 25-30 दिनो तक, हर प्रातः चटाने से वायु का गोला शांत हो जाता है। दौरा नहीं पड़ता।

लहसुन के तेल बनाने का तरीका

200 ग्राम छिली हुई लहसुन की तुरिया। इन्हें कूटकर पीठी बना लें। 400 ग्राम सरसो का तेल तथा डेढ़ किलो पानी लें। तीनों चीजों को मिलाकर लोहे की कड़ाही में पका लें। जब ठंडा हो जाए तो साफ कपड़े से छान लें। यही लहसुन का तेल है। इस तेल से लकवाग्रस्त अंग पर मालिश करने से लाभ होगा।

लघु रसौन पिंड बनाने की विधि

निम्न वस्तुओं का प्रबन्ध करें—लहसुन की छीली हुई तुरियां सवा सेर। साफ किया धुला हुआ और सुखाकर रखा काला तिल आठ तोले। हींग को घी में भून लें एक तोला। निम्न सत्रह चीजें एक-एक तोला प्रति- (1) छोटी पीपल, (2) पीपरा मूल, (3) काला नमक, (4) सांभर नमक, (5) समुद्री नमक, (6) सोंचल नमक, (7) सेंधा नमक, (8) अजवायन, (9) बड़ की छाल, (10) सोंठ, (11) काली मिर्च, (12) सज्जीखार, (13) जवाखार, (14) कूठ, (15) सौंफ, (16) धनिया 7 अजमोदा इनके अतिरिक्त तिल का तल और काजी दोनों 32 तोल लहसून तिल आर क्षारो का अलग-अलग पीस ले नमकों का मिलाकर

पीसकर अलग रख लें। काष्ठ औषधियों को पीसकर छान लें। इन सबको ऐसे बर्तन में मिलाकर रखे—जो पुराना घी वाला हो। इनमें तेल डालकर खूब मिला दे। इन्हे ढक्कन से बन्द कर, मिट्टी से पूरी तरह सील बन्द कर दें। कोई 15 दिनों तक इसे इसी अवस्था में पड़ा रहने दें। अब यह खाने के लिए तैयार है। यही लघु रसौन पिंड है।

लहसुन का मंजन कैसा बनता है

एक छटांक सरसों का शुद्ध तेल। लहसुन की तुरियों को छीलकर, कूटकर इसमें डालें। इसे धीमी आंच पर पकाएं। तब तक पकाते रहें जब तक लहसुन जल नहीं जाता। ठंडा कर, छान लें। अजवायन दो तोले। इसे जलाकर भस्म बना ले। एक तोला सेंधा नमक लेकर पीस लें। इन दोनों को तैयार किए तेल में डाल दे। मिलाने पर यह लहसुन का चूर्ण तैयार हो जाएगा। यह पारिया का अचूक इलाज है।

लहसुन की लप्सी बनाने की विधि

निम्न सामान लें (1) पांच तोले लहसुन की छिली हुई गिरियां, (2) अढाई तोले लाख, (3) सवा तोला मुलट्ठी, (4) चार तोले शहद, (5) दस तोले आटा, (6) दस तोले खांड, (7) दस तोले भैंस का घी।

लाख और मुलट्ठी को पीस, छानकर पाउडर तैयार कर लें। लहसुन को कूटकर पीठी बना लें। घी मे आटा, लाख और मुलट्ठी को भूनें। शक्कर को आधा सेर पानी में घोलकर इसमें डालें। जब पकने लगे तो लहसुन की पीठी भी डाल दे। खूब मिलाएं। हिलाते भी रहें। खूब गाढ़ा होने दें। जब ठंडा हो जाए तो शहद मिला ले।

इसे दूध के साथ सुबह-शाम प्रतिदिन लें। टूटी हुई हड्डी भी जुड़ जाएगी। यह कोर्स चालीस दिन का है।

काढ़ा बनाने की विधि

पलाश का कूटा बीज 1 तोला, पानी आधा सेर, पानी में यह पलाश का बीज डालकर आंच पर पकाएं। जब केवल चार तोले काढ़ा रह जाए, इसे उतार कर ठंडा कर लें। इसे आधा सुबह, आधा शाम को पिएं। लाभ होगा। इससे पेट के छोटे-बड़े कीड़े मर जाएंगे।

अदरख अत्यधिक लाभकारी

अदरख को कंद जाति का काफी समय तक हरा रहने वाला मसाला ही समझे। जिसे उबाल व सुखाकर सोंठ भी बनाई जाती है। यह खाने-पीने की चीजो, साग सब्जी, दाल, मीट आदि में जायका बढ़ाने के लिए भी प्रयोग की जाती है तथा अपने गुणों की वजह से बहुत लोकप्रिय है। चूंकि इसमें औषधीय गुण भी है, इसीलिए इसे भिन्न-भिन्न दवाइयों के लिए भी प्रयुक्त किया जाता है।

अदरख को आद्रक (संस्कृत में), आलें (मराठी में), आदा (बंगला मे), अल्लम (तेलुगू में), हंजी (तमिल में), आदु (गुजराती में) तथा अल्लम (कन्नड़ मे), के नामों से जाना जाता है।

अदरख कफनाशक है। इसके प्रयोग से कफ उखड़ता है। कफ का बनना भी बन्द हो जाता है। इसके रस को शहद में मिलाकर चाटने से बहुत लाभ होता है।

अदरख, जैसे कि भिन्न नामों से पता चलता है, पूरे भारत में प्रयोग में लाई जाती है। अदरख की खेती के लिए दोमट मिट्टी की जरूरत होती है। तर-गरम देशों में इसकी उपज की जाती है।

भोजन को अधिक स्वादिष्ट व जायकेदार बनाने, एक विशेष सुगन्ध के लिए तथा शरीर के लिए लाभकारी बनाने में, अलग-अलग प्रदेशों में, अलग-अलग ढग से उपयुक्त की जाती है। भारत विशाल है तथा रिवाज भी यहां अनेक हैं। इसलिए अदरख को खाने के तरीके भी अनेक हैं। चूंकि इसकी तासीर गर्म है, इसलिए इसे सर्दियों मे ज्यादा प्रयोग करते हैं। सर्दियों में प्याज, लहसुन और अदरख तीनों का इस्तेमाल बढ़ जाता है।

इसकी फसल की बीजाई बरसात के समाप्त होते-होते कर दी जाती है। सर्दी के शुरू में कहीं-कहीं ताजा फसल आ जाती है। मध्य-सर्दी में तो यह बाजार मे बहुत रहती है

अदरख का मुख्यत प्रयोग निम्न प्रकार से किया जाता है

(1) यह कफनाशक है। इसे खाने से कफ उखड़ता है। कफ का बनना भी घट जाता है। इसके रस को शहद में मिलाकर चाटने से बहुत लाभ होता है।

(2) कलेजे में सूल पड़ने लगे, डकार खट्टे व बार-बार आ रहे हों, भोजन पचाने में दिक्कत हो तो अदरख की सब्जी बनाकर सूखी चपाती के साथ खाए बहुत शीघ्र लाभ होगा।

(3) जिन्हें अक्सर कब्ज की शिकायत रहती है, वे कच्ची अदरख को नमक के साथ चूसें, इसका रस निकाल लें या इसके छौंक लगाकर दाल-सब्जी खाए, पाखाना ढीला होगा और धीरे-धीरे कब्ज खत्म हो जाएगा।

(4) जिन्हें पुरुष्त्व में कमी लगे, वीर्य पतला हो और कमजोरी महसूस होती हो, वह नियमित रूप से अदरख का रुचि एवं आवश्यकता अनुसार प्रयोग करे—अवश्यमेव लाभ होगा।

(5) दमे की शिकायत वाले प्राणियों को चाहिए कि अदरख को अपने अंग-सग कर लें। इसके रस को शहद में मिलाकर, कभी पिसी काली मिर्च, कभी भुनी पिसी मगो के साथ नियमित रूप से लेवें। श्वास प्रणाली में काफी सुधार होगा।

(6) कम भूख लगने की वजह से भोजन भी अरुचिकर लगने लगता है। कच्ची अदरख के टुकड़ों को नमक के साथ, भोजन से पहले खाने से, बलगम ढट जाएगा, गला ठीक हो, भूख बढ़ेगी व भोजन पर्याप्त मात्रा में खाया जा सकेगा। यह अचूक औषधि है।

(7) यदि दस्त ज्यादा पतले आने लगें, सीधा लिटाकर नाभि को उरद के आटे से घेर लें। नाभि खाली रखें। इस खाली स्थान पर अदरख का रस भर दे। देखते ही देखते पानी से दस्त ठीक हो जाएंगे।

(8) मान लो ज्यादा खट्टा खा लिया हो, जुकाम बिगड़ जाए, ठंड का प्रकोप बढ गया हो, इन सब दोषों की अचूक दवा है अदरख। अदरख का ताजा रस निचोड़कर 5-6 माशे की खुराक बनाकर। पिलाएं। इसे हर आधे घंटे बाद दोहरा दे। तीन-चार खुराकों बाद ही गला साफ हो जाएगा। रोगी रोग से मुक्त जाएगा।

अतः अदरख बहुत ही लाभकारी मसाला व दवाई मानी गई है।

(9) यदि टट्टी (पाखाना) में से छोटे-छोटे कीड़े निकलते हों, जिसके कारण मिचली, भूख न लगना, सदा पेट में तनाव रहना जैसी परेशानियां हों, तो भी अदरख लाभ देती है। मुंह से राल गिरती हो तो अदरख से इलाज करें। सिल पर 200 ग्राम अदरख को पीस लें। 75 ग्राम सिरका, 10 ग्राम काला नमक और 10 ग्राम लहसुन का रस मिलावें। इस सबको शीशे के बर्तन में रखें। यह चटनी है। इसे 10 15 ग्राम भोजन के साथ खाया करें पेट के सारे कीड़े पोटी में निकल जाएगे ऊपर लिखी सभी तकलीफे दर हो जाएगी

(10) यदि शरीर मे कहीं चोट लगने के कोई अंग कुचल जाए, दर्द बहुत होता हो, तो इस पर अदरख का लेप लगावें। अदरख को छीलकर, पीस ले। इसकी एक इंच मोटी परत लगाकर बांध लें। यह 2-3 घटे बंधी रहने दें। फिर पट्टी व लेप को हटाकर इस अंग को तेल से चुपड़ दें। इस क्रिया को प्रतिदिन 2 बार करें। 3-4 दिनों में दर्द पूरी तरह गायब हो जाएगा।

(11) ठंड लगने से, ठंडी चीजें खाने से, मौसम की तवदीली के कारण ही सही, यदि खांसी लग जाए तो आसान इलाज है। गले की तकलीफ भी दूर होगी, तथा सांस लेना भी आसान हो जाएगा। अदरख का 10 ग्राम रस निकाल लें। इसे 10 ग्राम शहद में मिला दें। इसे चाटने से खांसी की तकलीफ ठीक होगी। इसे दिन में दो बार, सुबह-शाम चाटें। तीन-चार दिनों में पूरी तरह ठीक हो जाएंगे।

(12) पेट में हवा भरी रहती हो। तनाव बना रहता हो। दर्द भी न जा रहा हो। अदरख के खौलते पानी में (आधा कप पानी) में जवाखार डालकर उबाल दें। फिर इसमें थोड़ा-सा अदरख का ताजा रस डालें। इसे गर्मागर्म पी लें। इसे हर 2-2 30 घंटों वाद दोहरा दें। दिन में 2-3 बार से ज्यादा न लें। इससे पेट हल्का हो जाएगा और रोगी को बड़ा आराम मिलेगा।

(13) अधिक खून निकल जाने से या किसी भी रोग के कारण किसी का भी हाथ-पांव या दोनों में से एक ही, सूखने लगे तो भी अदरख का प्रयोग लाभकारी होगा। अदरख के तेल से मालिश करें। तुरन्त लाभ होगा। अदरख के तेल की पट्टी बांधना भी जल्दी आराम देने वाला होता है। इसे केवल सुबह-शाम करने से, पांच-सात दिनों में रक्त का प्रवाह बढ़ जाएगा और सूखी नसें काम करने लगेंगी तथा हाथ-पांव भी ठीक से काम करने में समर्थ हो जाएंगे। (अदरख का तेल बनाने की विधि आगे दी है।)

(14) यदि चमड़ी पर खुजली होने लगे। ददोरे बन जाएं। जलन भी होती हो, ऐसे समय शरीर गर्म रहने लगता है। उबकाई महसूस होती है। यही 'शीत-पित्त' कहलाती है। पहचान में यह ऐसा लगता है जैसे चींटियों ने काटा हो। ऐसे में यदि अदरख का हलुवा खाया जाए तो लाभ होता है। रक्त ठीक हो जाता है। चमड़ी सामान्य होने लगती है। (अदरख का हलुवा बनाने की विधि आगे दी जा रही है।)

(15) आमवात की शिकायत अक्सर ढलती उम्र में होने लगती है। बुढ़ापे मे आमवात का प्रकोप बढ़ जाता है। इसके कारण चलने-फिरने में दिक्कत, भार उठाते समय हाथों या पैरों की उंगलियां ठीक से काम न करें, भूख कम लगे तथा जोड़ों में दर्द व सूजन होने लगे। पेशाब कम तथा लाल-सा आने लगे तो ऐसे मे अदरख से बना 'शुण्ठी घृत' खाना चाहिए। इससे ऊपर लिखी सारी तकलीफें दूर हो जाएगी शुण्ठी घृत बनाने की विधि आगे बताई गई है

(16) संग्रहणी एक नामुराद बीमारी है। इससे भूख मरने लगती है। खाया-पिया हजम नहीं होता। मुंह का स्वाद बिगड़ने लगता है। पोटी में खाया-पिया, ज्यों का त्यो, निकल जाता है। अक्सर कलेजे की धड़कन भी तीव्र रहने लगती है। इन सब तकलीफों में 'आर्द्रक घी' खाना फायदेमंद होता है।

विधियां

'आर्द्रक घी' बनाने की विधि

आप गाय का शुद्ध घी 750 ग्राम लें। अदरख को छीलकर, सिल पर पीसकर 1500 ग्राम लेवें। दोनों चीजों को लोहे की कड़ाही में पका लें। केवल घी बचेगा। बाकी जल जाएगा। इसे ठंडा कर दें। इसे निचोड़कर घी को अलग कर ले। (तेज आंच में इसे नहीं बनाना चाहिए। घी को अब सफाई से, छानकर अलग करना है। इसमें जली हुई अदरख न आए।) यह आर्द्रक घी है।

बकरी का उबला हुआ, सील-गर्म दूध एक कप लें। इसमें 5-7 बूंद इस आर्द्रक घी की डालें। दिन में दो बार, प्रातः व सायं पी लें। इसे नियमित कुछ समय तक पीने से संग्रहणी में होने वाली सारी तकलीफें दूर होंगी। तिल्ली जैसे रोगो में भी लाभ होगा। खांसी, खून की कमी, थोड़ा-थोड़ा बुखार रहना, मंदाग्नि आदि में भी लाभ होता है। इस घी को लेने से मुंह का स्वाद फिर से ठीक हो जाता है। पेट की वायु ऊपर नहीं चढ़ती। छाती की ओर न जाकर नीचे की ओर जाती है तथा आसानी से निकलकर, आराम देती है।

शुण्ठी घी बनाने का तरीका

सोंठ को कूट-पीसकर पाउडर बना लें। यह कपड़छान होना चाहिए (250 ग्राम), गाय का शुद्ध घी (750 ग्राम) लें, पानी (3.5 लीटर)। इन तीनों चीजों को लोहे की कड़ाही में मिला ले। धीमी आंच पर, धीरे-धीरे पकाएं। जब पानी पूरी तरह खत्म हो जाए तो इसे आंच से उतारकर ठंडा होने दें। इसे साफ कपड़े से छान कर घी अलग कर लें। यही 'शुण्ठी घी' है।

बकरी के दूध के साथ (सील-गर्म दूध) कुछ बूंदें घी की पी लें। इसे प्रात व सायं लेवें। यह शुण्ठी घी बहुत उपयोगी होता है। मंदाग्नि तीव्र होगी। कमर का दर्द दूर होगा। कफ वायु की सारी तकलीफें खत्म होंगी।

कैसे बनाएं अदरख का हलवा

आधा किला अदरख को लेकर छीलकर सिल में बारीक पीस लें गाय का

शुद्ध घी डेढ़ किलो लेकर, दाना को मिला दें इस आंच पर इस प्रकार धीरे धीरे पकावें कि यह खोवा जैसा हो जाए। इसका रंग हलका ब्राऊन होने दें। शक्कर डेढ़ किलो की चाशनी भी बना लें। यह एक तार हो। इसे ऊपर बनाए खोवा में डाल, हलवा तैयार कर लें। 150 ग्राम हलवा एक खुराक है। इसे प्रातः व सायं दिन में दो बार खावें। इसे गाय के एक कप दूध के साथ खाना चाहिए।

इसको कुछ दिनों तक नियमित प्रयोग करें। हलका-हलका बुखारा होना, जलन महसूस होना ठीक हो जाएगा। शीत-पित्त में भी लाभ होगा। उबकाई आना भी ठीक होगा। मन्दागनि में फायदा होगा। यह एक ऐसी अचूक दवा है जो पेट के कीड़ों को खत्म कर, हाजमे को ठीक करेगी। जुकाम, दमा, खांसी जैसी बीमारियों को भी जड़ से उखाड़ देती है। हाथों-पैरों का ऐंठना भी बन्द हो जाएगा।

अदरख का तेल बनाने का ढंग

250 ग्राम तिल का तेल, 250 ग्राम पिसी हुई अदरख, 750 ग्राम भैंस का अच्छा दूध, 50 ग्राम सेंधा नमक, लोहे की कड़ाही लें। लोहे की कड़ाही में तेल गर्म करें। धुआं निकलने पर इसे तेल में नींबू के तीन-चार पत्ते डाल दें। ये पत्ते गर्म तेल में घूमते-घूमते रुकने लगेंगे। पत्ते पापड़ की तरह भुनकर सूख जाएंगे। यह पहचान है तेल के खूब गर्म होने की। इस तेल को खूब ठंडा होने दें। फिर इसमें भैंस का दूध और पिसी हुई अदरख मिला दें। इसे धीमी आंच पर पका लें। कुछ देर बाद इसमें सेंधा नमक भी डाल दें। जब केवल तेल बच जाए, बाकी सब जल जाए तो इसे ठंडा कर छान लें। यही अदरख का तेल कहलाता है। पहले बताए रोगों में इसका उपयोग करें। बहुत लाभ होगा।

नीरोग हों, चाहे रोगी नींबू जरूरी

निम्बू, नींबू या नीम्बू, कुछ भी कह लें। यह खट्टा फल है। स्वाद और गुणों की खान है। इसे सदा चाव से खाया जाता है। निरोगी लोग भी इसे पसंद करते है। रोगी भी पसंद करते हैं। कारण इसके असीम गुण हैं। नींबू साग, सब्जी, दाल आदि को स्वादिष्ट करने के लिए प्रयुक्त होता है। इससे स्कवैश, नींबू पानी, बच्चे, युवक तथा बूढ़े सभी चाव से पीते हैं।

नींबू गर्मी से विशेष राहत देता है। इसका अचार भी भोजन का विशेष हिस्सा है। यह दवाइयों में विशेष रूप से प्रयुक्त होता है। यह 12 महीने मिलने वाला फल है। बरसात में होने वाला नींबू टिकाऊ नहीं होता। जाड़े की फसल टिकने वाली होती है। खट्टे नींबू तो होते ही हैं, मीठे भी मिलते हैं। सन्तरा, मौसमी, मीठा नींबू आदि भी इसी श्रेणी के फल हैं।

यदि नींबू कागजी हो तो इसे उत्तम माना जाता है। इसका छिलका पतला होता है। इसमें रस ज्यादा होता है तथा आसानी से निकल आता है। यह खट्टा फल होते हुए भी क्षारीय गुणयुक्त होता है। इससे शरीर में खारापन पैदा होता है। चूने की कमी को पूरा करने में भी नींबू का सेवन अच्छा सहायक माना गया है। शरीर में चूना अथवा कैल्शियम की कमी नहीं होने देनी चाहिए।

नींबू सीधे रूप से तो खाया ही जाता है इसके अन्य अनेक उपयोग होते है। यह औषधियां बनाने में भी प्रचुर मात्रा में प्रयुक्त होता है। नींबू को अचार के अतिरिक्त मुरब्बे के तौर पर भी प्रयोग करते हैं। अनेक गोलियां तथा चूर्ण बनाने तथा मनुष्य को स्वस्थ रखने के लिए नींबू का बहुत बड़ा योगदान है।

नींबू वायु के विकारों से छुटकारा दिलाता है। भूख बढ़ाने का काम करता है। मंदाग्नि को खत्म करता है। पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। पेट के कीड़ों को मारकर बाहर निकालता है नींबू त्रिदोष को खत्म करता है वायु, पित्त और कफ के विकारों को नियन्त्रण में रखता है यदि बाई-बादी के कारण पीडित हों तो भी

नींबू का सवन सहयाग दगा आर स्वस्थ रखन का काम अपन हाथ मे संभाल लेगा।

नींबू के कुछ उपयोग निम्न दिए हैं—

(1) खट्टा नींबू, जम्बीरी, नेपाली कागजी, बिजैरा-गागर आदि सब इसकी किस्में हैं। कागजी नींबू महंगा, उत्तम तथा अधिक रस वाला होता है। मीठा नीबू, सतरा, मीठा गागर, मौसमी, मालटा भी इसी जाति के आस-पास के फल हैं।

(2) कागजी नींबू भूख बढ़ाने वाला, वायु का दमन करने वाला, खट्टा हल्का और सुपाच्य है। यह वायु, पित्त, कफ तीनों के विकारों को दूर कर, समानता लाता है।

(3) किसी प्रकार जहरीला पदार्थ खाए जाने से पेट और छाती में कई रोग पैदा होने लगते हैं। ऐसे में नींबू का सेवन बहुत लाभदायक होता है। थकावट मे नीबू के रस को पीने से बहुत राहत मिलती है।

(4) पेट में आंव, छाती में कफ की बढ़त, पेट में वायु का इकट्ठा होना, छोटी-छोटी बीमारियां ही बड़ी बीमारियों को जन्म देती हैं। पानी को उबालकर, कोसा ठडा कर लें। इसमें नींबू का रस (अथवा नींबू को निचोड़ लें) चुटकी भर जवाखार का चूर्ण मिलाकर पी लें। बहुत लाभ होगा।

(5) ऊपर वाले नुस्खे को खौलते पानी में भी प्रयुक्त किया जा सकता है। इसे चाय की तरह गरम-गरम पी लें।

(6) अगर बेचैनी हो रही हो, प्यास खूब लगती हो, गर्मी अधिक महसूस होती हो तो घड़े के पानी में नींबू निचोड़कर पीने से अभूतपूर्व लाभ होगा। दिन मे 2-3 बार ले सकते हैं।

(7) पेट में किसी भी अन्य रोग के कारण यदि खाने-पीने में अरुचि होने लगे तो ऐसे में सोंठ, पीपल और काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर नींबू का पानी पिलाएं। भूख खूब लगेगी। मन भोजन करने को ललचाएगा।

(8) सिर घूमता हो। चक्कर आते हों, नींद घट गई हो, बेचैनी महसूस होती हो, तो प्रातः घड़े के पानी में धनिया, नागर मोथा, आंवला भिगो दें। तीन घंटों बाद इसे कुचलकर, कपड़छान कर लें। इसमें 30 ग्राम शक्कर मिलाकर एक नीबू निचोड़कर पिलाएं। यह खुराक दोपहर व शाम को भी ले सकते हैं। रोगमुक्त होंगे।

(9) यदि चर्बी बढ़ जाए और थुलथुल मोटापा लगे, पेट भी बढ़ जाए तो प्रातः बिना कुछ खाए, नींबू पानी पी लिया करें। इसमें चीनी न मिलाएं। नियमित सेवन करने से शरीर स्वस्थ रहेगा।

10 पेट में वायु इकट्ठी रहने आव बढ जाने कफ वाला शरीर बना रहने

या किसी भी कारण से पेट की आग कमजोर पड़ जाने, भूख न लगने, छाती मे शूल बना रहने आदि को उदर शूल का रोग कहते हैं। इससे पेट अथवा छाती मे दर्द भी रहने लगता है। आधा गिलास खौलते पानी में एक नींबू का रस निचोड दे। इसमें चुटकी भर असली जवाखार का चूर्ण डाल, पी लेने से आराम मिलता है।

(11) अच्छे कागजी नींबू का रस 750 ग्राम, सुहागा (चौकिया) भुना व पिसा 40 ग्राम, काला नमक 20 ग्राम, सेंधा नमक 30 ग्राम, भुना जीरा 10 ग्राम, भुनी हुई पीसी हींग 3 ग्राम सबको मिलाकर रख लें। ठीक से ढंके कांच के बर्तन मे रखें। यह नींबू का द्राव है।

इसे पानी के साथ ले सकते हैं। यह बहुत लाभकारी होता है। इससे भूख बढेगी। पेट या छाती में दर्द नहीं होगा। शरीर में हवा नही रुकेगी। आपप हल्का-हल्का महसूस करेंगे।

(12) पित्त शांत न हो रहा हो। प्यास बहुत लगती हो। बेचैनी, चक्कर, कमजोरी, लू का लगना तथा पेट व छाती में जलन लगे तो नींबू का शरबत पीने से बहुत लाभ होता है। इसे शिकंजी भी पुकार सकते हैं।

नींबू का बढ़िया रस 500 ग्राम। चीनी पिसी हुई 750 ग्राम दोनों को खूब मिलाकर इसे कड़ाही या कलई वाले बर्तन में, आंच पर चढ़ाकर पकावें। एक तार चाशनी बनाएं। ठंडा हो जाए तो बोतल में रखें। 15 ग्राम शरबत को जरूरत के अनुसार पानी मिलाकर दिन में एक या दो बार पी लें।

(13) भोजन में अरुचि होने लगे। कब्ज महसूस हो। कुछ भी न खाकर, भूखा रहने लगें। इस कारण कमजोरी भी होगी। पेट में कीड़े होने की भी शिकायत लगे ऐसे में नींबू का रस, सोंठ, पीपल, मिर्च इन सबका चूर्ण, खट्टा दही, चीनी मिलाकर, जरूरत के अनुसार लें। मात्रा भी आवश्यकता एवं स्वाद के अनुसार कर ले। इसके सेवन से लाभ होगा।

(14) मन्दाग्नि, गैस का बनना, अजीर्ण, अरुचि, कब्ज, इन सबके लिए नीबू की चटनी अचूक दवा समझी जाती है।

नींबू का रस 200 ग्राम। काले मुनक्के साफ बिना बीज के दानो के 100 ग्राम। बड़ी इलायची के दाने, जीरा भुना हुआ और लौंग, इन तीनों को 10-10 ग्राम लें। चीनी 40 ग्राम। तलाव हींग 2 ग्राम। सेंधा नमक 20 ग्राम। इन सब मसालो को कूट-छानकर रखें। मुनक्के को पीस लें। इन्हें कढाही में पकाएं। सबसे बाद में मुनक्के की पीठी डालें। यह नींबू की चटनी तैयार है। आधा चम्मच तक, एक समय में सेवन करें। दिन में दो बार भी ले सकते हैं।

(15) भूख को अधिक लगाने पाचन शक्ति को बढाने भोजन में रुचि पैदा करने पित्त की गर्मी को शात करने गला तर रखने प्यास बुझाने दिल मे हो रही

बेचैनी को रोकने के लिए निम्न लाभकारी इलाज—

कागजी नींबू का रस 50 ग्राम। देशी चीनी 50 ग्राम। एक लौंग और पाच काली मिर्च का पिसा बारीक चूर्ण। एक गिलास घड़े का पानी। इन सबको खूब मिला दें। इसे ही नींबू का पन्ना कहेंगे। इसे लेने से ऊपर वाले सारे रोगों में लाभ होगा।

(16) मान लो शरीर पर दिनोंदिन चर्बी चढ़ रही है। कोई व्यायाम अथवा कार्य करने से सांस फूलने लग जाती है। पसीना निकलने लगे, पसीने की बदबू भी परेशान करे, तो यहां दिया इलाज जरूरी है।

नींबू का रस 50 ग्राम। जौ का सत्तू 25 ग्राम। आंवले का महीन चूर्ण 125 ग्राम। सेंधा नमक 3 ग्राम। जवाखार 2 ग्राम। आधा गिलास पानी में मिलाकर, दिन में दो बार पीने से ऊपर दी सभी समस्याएं हल हो जाएंगी।

(17) पेट के कीड़े खत्म करने के लिए, भूख बढ़ाने के लिए, कब्ज दूर कर पेट साफ रखने के लिए, मुंह का स्वाद बनाने के लिए तथा हानिकारक चाय से छुटकारा पाने के लिए नींबू की चाय एक महत्त्वपूर्ण पेयजल है। बनानी भी आसान है।

आंच पर से खौलता पानी उतारकर, इसे गिलास में डाल लें। इसमें नींबू को निचोड़ दें। इसमें अब चीनी की जगह जरूरत के अनुसार शहद डाल लें। इसे गर्म-गर्म पी लें। बहुत फायदा करेगी।

(18) छोटे बच्चों की बढ़त 8-10 साल की आयु तक भी कम हो रही हो। रक्त न बन रहा हो। शरीर पर मांस न चढ़ता लगे। हड्डियों में भी बढ़ोत्तरी न हो रही हो, तो इसका कारण उनकी अच्छी देखभाल का न होना भी हो सकता है। पोषण में कमी है। उनके शरीर में विटामिन ए, सी और डी की कमी भी इसका कारण होगा। यदि उनके खानपान में सुधार ले आएं तो, काफी फायदा हो सकता है।

(19) खीरे का रस या दही में नींबू की दो-चार बूंदें डालकर चेहरे पर मलने से। निखार आता है।

बच्चों को दिन में दो बार, सुबह तथा शाम को 'नींबू का हरीरा' देने से खूब लाभ होगा।

नींबू का हरीरा बनाने की विधि

मे इसे भून लें। ब्राऊन रंग होने पर, इसमें चोकर का छाना निकाला पानी डाले। आच पर जब गाढ़ा हो जाए, तो इसे ठंडा कर लें। इसमें अब कागजी नीबू निचोड़कर, शहद मिला लें। यह नींबू का हरीरा तैयार है।

इसे दिन में दो बार लेने से बच्चे की हड्डियां मजबूत होंगी। मांस तथा रक्त में भी बढ़ोत्तरी होगी।

आंतों की खराबी रोकने, पेट के कीड़े मारने, भोजन में रुचि पैदा करने, मल के ठीक से न आने, आंतों की कार्य शक्ति बढ़ाने तथा दूध पीने में रुचि पैदा करने के लिए नींबू का मुरब्बा खाना चाहिए। बहुत लाभ करता है।

नींबू का मुरब्बा बनाने का तरीका

अच्छे कागजी पके पीले नींबू 1 किलो। इन्हें चीरकर फांकें बना लें। फाक बनाते समय, नींबू ऊपर से कटे, नीचे से जुड़ा रहे। इसके बीज निकाल दें। अब इसे डेढ़ किलो पानी में उबालें। पानी अलग कर दें। इसी पानी में डेढ़ किलो चीनी डाल, इसकी दो तार चाशनी बनाएं। अब इसमें उबाले हुए फांक बने नींबू डालकर पकाना है। यह मुरब्बा तैयार है। (यदि चाशनी बनाते समय पानी कम लगे तो उसमें कुछ पानी डाला जा सकता है।)

मान लो पेट में हवा भरी रहती है और निकलती कम है। बनती ज्यादा है तो इसका इलाज शीघ्र करें। बिना भोजन खाए, पेट में गैस बनना, हवा का भरना आम शिकायत है।

इलाज—एक कप उबलते पानी में, एक नींबू का रस मिलाएं। सुहागा भूनकर बारीक पाउडर बनाकर रखना है। अजवायन का चूर्ण भी लेना है। इन दोनों की थोड़ी-थोड़ी मात्रा लेकर खा लें। इसके ऊपर यह उबले नींबू वाला रस पी लें।

दिन में दो बार, भोजन के बाद इस दवा को लेने से लाभ मिलेगा।

परहेज—खट्टे पदार्थ, नया अन्न, मिठाइयां, बासी व भारी भोजन, चोकर रहित मोटा आटा खाना, पालिश किया हुआ चावल न खाएं।

अपने पेशाब-पोटी की जरूरत को कभी न रोकें। इसका खास ध्यान रखे।

नींबू के आचार का उपयोग

नींबू का आचार बनाने की विधि सब जानते हैं। नींबू का आचार घर-घर मे बनाया जाता है। यदि इसे भोजन का अंग बना, सुबह-शाम खा लें, तो बहुत लाभ होगा

निर्बल को बल देता है संतरा

संतरा भी नींबू प्रजाति का एक फल है। यह सर्दियों में होता है। शरीर की गर्मी को कम करता है। कमजोर शरीर को ताकत देता है। निर्बल को सबल बनाता है।

आइए संक्षेप में जानें इसके गुण—

(1) इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है।

(2) यह हड्डियों को भी ताकत देता है।

(3) संतरे का रस शरीर में जाकर खून की कमी को पूरा करता है। मीठे संतरे का रस बीमारों के लिए भी उपयोगी होता है।

(4) संतरा खाने से मसूढ़े मजबूत होते हैं।

(5) संतरे की सफेद झिल्ली लोग उतारकर फेंक देते हैं। यह बड़े काम की चीज है तथा अपने आप में एक औषधि भी है।

(6) जिन्हें दिल की बीमारी की शिकायत होती है, उन्हें संतरे में पाई जाने वाली सफेद झिल्ली तथा गूदा खाने की विशेष सलाह दी जाती है।

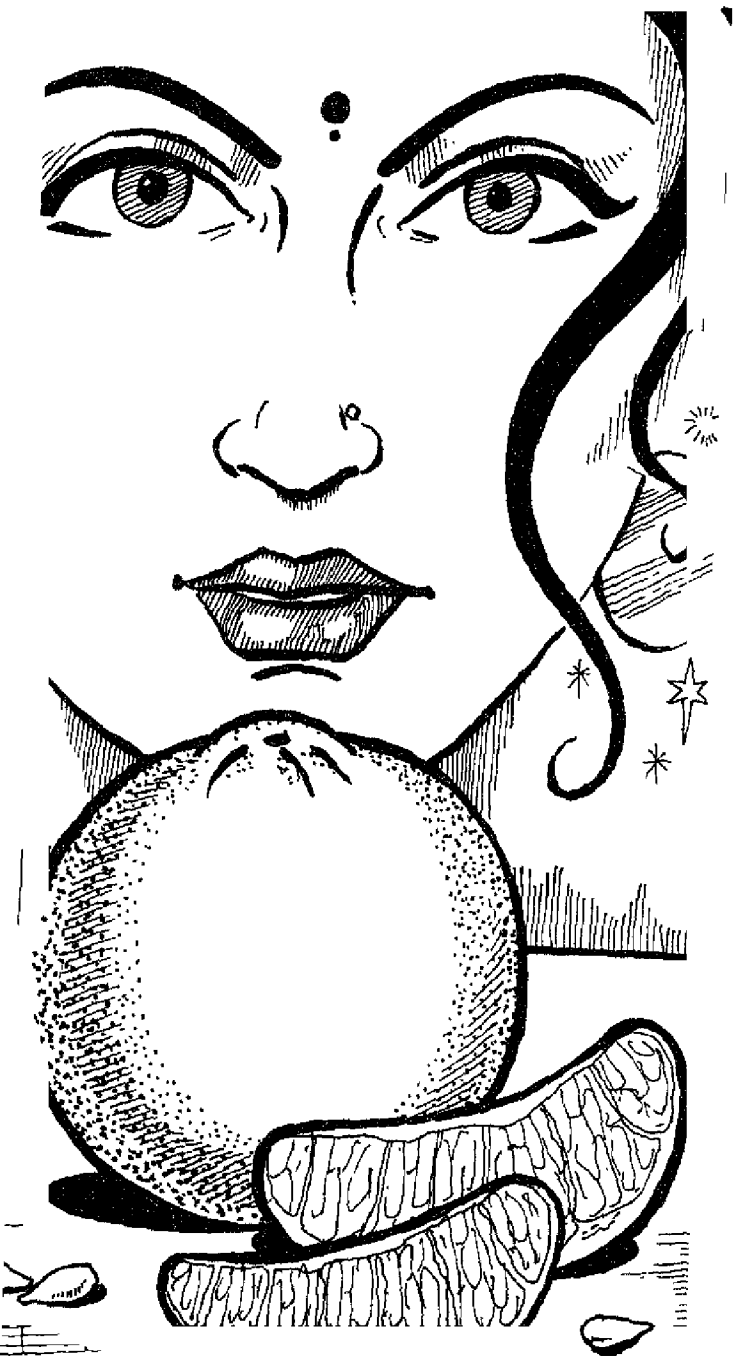
(7) संतरे का छिलका भी बेकार नहीं होता। छिलके और सफेद झिल्ली में 'पेक्टिन' होता है। इससे खून में केलेस्ट्राल की मात्रा घटाई जा सकती है। यह हृदय रोग से बचाव करेगा।

(8) संतरे का गूदा भी बहुत उपयोगी होता है। इसे चबा-चबाकर खा लेना चाहिए। चूसकर फेंक देना ठीक नहीं होता।

(9) संतरा खाने से कैंसर की संभावनाएं कम हो जाती हैं।

(10) श्वास रोगों पर काबू पाने, दमे को नियन्त्रित रखने के लिए भी संतरा खाने की बात की जाती है।

(11) संतरा एक अच्छा टॉनिक माना जाता है। जो हर एक को ताकत देता है बच्चे से लेकर बूढे तक सबको उचित मात्रा में सतरा खाना चाहिए

12 सतरा खाने से दातो का हिलना बन्द हो जाता है

13) शरीर की मासपेशियों का सक्रिय रखने के लिए संतरा जरूर खाना चाहिए।

(14) संतरा में पाए जाने वाले भिन्न तत्त्व गुणकारी तो होते ही हैं, उच्चकोटि के भी होते हैं।

(15) संतरे के तत्त्व हमारे शरीर में जाकर तुरन्त क्रियाशील हो जाते हैं। ये रक्त तथा तंतुओं को क्षारमयी बनाने में लग जाते हैं। यह हमारे शरीर में विजातीय तत्त्वों को टिकने-ठहरने नहीं देते। बाहर फेंक देते हैं।

हमारी अंतड़ियों तथा पाचन क्रिया पर इसका शीघ्रता से प्रभाव होता है। यह हमारी सेहत को अच्छा करने में कमी नहीं रखता।

(16) केवल विटामिन सी ही नहीं, ए, बी, सी, डी सभी खूब मात्रा मे उपलब्ध रहते हैं। इसमें उपलब्ध विटामिन डी, अन्यत्र नहीं मिलता।

(17) लौह, कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, कैल्शियम सब संतरे से उपलब्ध हो जाते हैं। और-तो-और, विटामिन जी भी संतरे में काफी मात्रा में मिलता है। है न यह अनुपम फल।

(18) अनेक रोगों में संतरा अचूक दवा का काम करता है। मोटापा हो या दंत रोग, वजन होते हों या हिस्टीरिया से परेशान, नींद न आती हो या पुरानी खांसी से दुखी हों, पाचन क्रिया कमजोर हो अथवा वातरोग में घिरे, या फिर आप कमजोरी से तंग हैं अथवा पत्थरी से, संतरे का सेवन इन सब रोगों में फायदा करता है। अतः इसे अवश्य खाएं। नीरोग हों चाहे रोगी, संतरा उचित मात्रा मे खाना ठीक रहता है।

(19) शरीर में विटामिनों की कमी बनी रहती है। संतरा ही इसका उत्तम इलाज है।

(20) बच्चों के शरीर के ठीक विकास के लिए संतरा खिलाना चाहिए। शरीर के विकसित होने में फायदा देता है।

(21) चेहरे की सुन्दरता बढ़ाने के लिए, संतरे के छिलके बड़े काम की चीज है। इन्हें छाया में सुखा, कूट-पीसकर पाउडर बनाकर रख लें। दही में यह पाउडर डालकर चेहरे पर लगाएं। सूख जाने पर धो दें। चेहरा निखर जाएगा।

संतरा बच्चे से लेकर बूढ़े तक, तन्दुरुस्त से लेकर बीमार तक, सबको खाना चाहिए।

सेब से होते हैं नीरोग हम

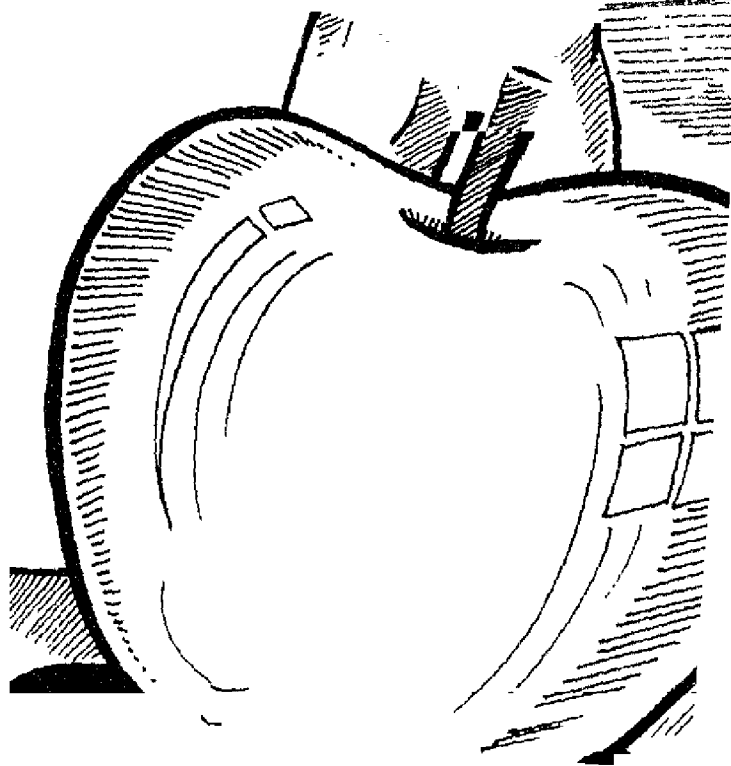
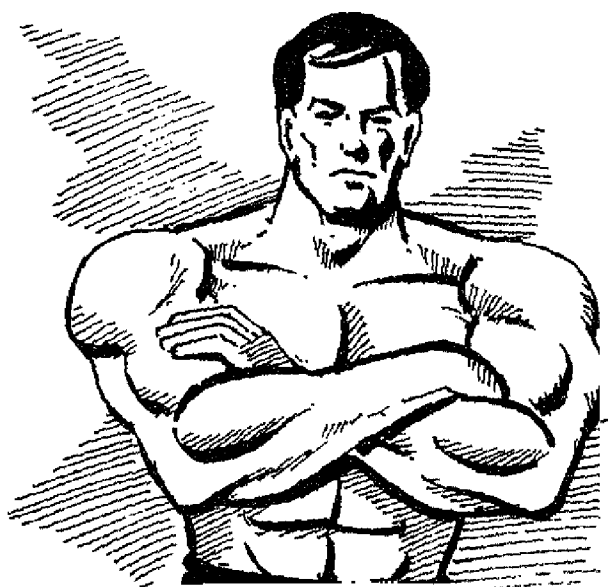
यह एक अति उत्तम फल है। इसकी अनेक किस्में उपलब्ध हैं। दरें भी किस्म के अनुसार होती हैं। यदि अमीर महंगी किस्म का सेब खरीद-खा सकते हैं तो गरीबो के लिए भी सस्ती दरों वाला सेब उपलब्ध रहता है। जितना कीमतों में अन्तर होता है, उतना गुणों में नहीं। अतः अपनी क्रय शक्ति का ध्यान रखकर सेब प्राप्त किया जा सकता है। और इसके गुणों का लाभ उठाया जा सकता है।

कश्मीर, कुल्लू, कोटखाई, हिमालय की इन पहाड़ियों पर सेब के बाग उगाए जाते हैं। अब तो यह अन्य क्षेत्रों में भी उगाया जाने लगा है। इस पर अनेक फल विक्रेता तथा फल का उद्योग करने वाले अपना जीवन यापन करते हैं। सेब अच्छी आय का साधन है। यह जहां शरीर को आरोग्यवर्धक बनाता है, वहीं आर्थिक अवस्था को सुधारने में भी विशेष भूमिका निभाता है।

हम यह कहावत सुनते रहे हैं कि जो प्रतिदिन एक सेब खाता है, उसके पास डॉक्टर को आने की जरूरत नहीं होती। वह डॉक्टर से दूर रहने में सक्षम हो जाता है। है भी सत्य। इसके गुण ही इतने हैं कि यह मनुष्य को तन्दुरुस्त रखने मे, अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करने में अनोखी भूमिका निभाता है। अतः इसकी सर्वत्र माग रहती है। यह औषधि का काम भी करता है।

उपयोग तथा गुण

(1) यदि किसी बच्चे को दुखदायी पेचिश लग जाए तो उसके लिए सेब एक उत्तम दवा है। अच्छी किस्म का, पूरी तरह पका हुआ तथा मीठा सेब लेकर, इसे छील, लुगदी सी बना लें। बच्चे को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दिन में 7-8 बार दे। पेचिश से छुटकारा मिलेगा।

2 यदि रोग ज्यादा उग्र है तो इस इलाज से 24 घंटों से लेकर 48 घटो के बीच आराम मिल जाएगा

(3) सेब में 'पेक्टिन' भी होता है। जो अन्य फलों में बहुत कम उपलब्ध रहता है।

(4) सेव में विटामिन तथा खनिज लवण कम मात्रा में होते हैं।

(5) वसा तथा प्रोटीन की मात्रा भी कम होती है।

(6) यदि किसी को कब्ज रहता हो तो वह प्रतिदिन डेढ़ से दो सौ ग्राम सेब जरूर खाया करे। कब्ज के दिनों में यह मात्रा थोड़ी बढ़ा दी जानी चाहिए। पेट ठीक रहेगा। कब्ज खत्म होगी।

(7) सेब में वसा 0.1 प्रतिशत, प्रोटीन 0.3 प्रतिशत होती है। अतः बहुत कम इसकी कमी अन्य प्रोटीनयुक्त पदार्थो से पूरी होती है।

(8) लोहा 1.6 प्रतिशत, कैल्शियम 0.1 प्रतिशत तथा फासफोरस 0 02 प्रतिशत की मात्रा में पाया जाता है।

(9) विटामिन सी, थियामाइन, रिबोपलोविन तथा कैरोटाईन भी सेब में पाए जाते हैं।

(10) पोटैशियम, शर्करा, सोडियम, गंधक भी सेब में होते हैं। अतः शरीर को इन सबकी जरूरत सेब से पूरी हो जाती है।

(11) सेब में 6 से 12 प्रतिशत तक शर्करा रहती है। जो अन्य सभी तत्त्वो से अधिक है।

(12) कुल शर्करा को दो भागों में बांट सकते हैं। फल शर्करा तथा गुलूकोज शर्करा। इसमें फल शर्करा गुलूकोज के मुकाबले अढ़ाई गुणा के करीब रहती है।

(13) यह शर्करा शरीर में जाकर, मिल जाती है और शरीर को निरोग तथा ताकतवर बनाने में काम आती है। रोगों से लड़ने की इसमें अपार क्षमता होती है।

(14) सेब में 'मोलिक एसिड' भी पाया जाता है। यह हानि नहीं करता। बल्कि सड़कर मिल जाता है।

(15) क्योंकि सेब खाने से शरीर में उत्तेजना नहीं बढ़ती तथा किसी प्रकार की परेशानी नहीं करता, अतः कई बीमारियों को ठीक करने में सहायता करता है। उन्हें ठीक करता है। बढ़ाता नहीं।

(16) यदि आंतों में अथवा पेट में कीटाणु हों तो सेब तथा सेब से निकला रस इन्हे भी खत्म करने में सहायता करता है।

(17) यदि पेट में बदबू या सड़न-सी होने लगे तो भी सेब खाना बड़े काम की चीज होगी।

(18) यदि गुर्दों में परेशानी, खराबी लगे तो भी सेब इन्हें तन्दुरुस्त करने मे करता है

19 पीलिया के रागी भी सेब का रस थोडी मात्रा में लेकर लाभ उठा सकत

हैं। यह रोग को कम करने में फायदा करता है।

(20) यदि पित्त प्रकोप हो जाए तो भी सेब खाना, छुटकारा दिलाता है।

(21) यदि मुंह से बदबू आती हो, दांतों में परेशानी हो तो सेब को छीलकर, छोटे-छोटे टुकड़े बनाकर, धीरे-धीरे खाना चाहिए। ठीक हो जाएंगे। सेब को खूब चबाकर खाने की आदत डालें।

(22) सेब की सबसे बड़ी खूबी यह होती है कि इसमें एक ऐसा तत्त्व विद्यमान है जो रक्त के क्षारतत्त्वों को बनाए रखने में सार्थक भूमिका निभाता है। यह इसका विशेष गुण है।

(23) शरीर में रक्त से अम्ल तत्त्व को दूर भगाने में भी सेब सहायक होता है।

(24) जिन्हें ग्रंथिरोग की परेशानी है। या फिर गठिया ने तंग कर रखा है। उन्हें भी सेब खाने की सलाह दी जाती है। यूरिक एसिड से होने वाली गठिया को भी सब ठीक करता है।

(25) सेब को प्रातः खाली पेट मत खाएं।

(26) इसे सलाद में, भोजन के बाद या अकेला ही खाकर अपने शरीर को चुस्त-दुरुस्त रख सकते हैं। स्वास्थ्य उत्तम हो सकता है।

सेब को रोगी तथा स्वस्थ सब खा सकते हैं। यह एक अच्छा, उत्तम, बलवर्धक फल है।

आम कोई आम फल नहीं खास होता है यह

आम को फलों का राजा माना जाता है। यह इसके गुणों के कारण ही हुआ है। यह एक उत्तम फल तथा एक अच्छी खुराक है। इसमें औषधीय गुण भी अपार है। कई प्रकार के रोग ठीक करने में इसका सेवन लाभकारी होता है। यदि आम की ऋतु में इसे प्रतिदिन खाते रहें तथा बाद में इसके अचार, चटनी, मुरब्बा, जैम, रस खाते-पीते रहे तो आदमी स्वस्थ रहेगा। कई प्रकार के रोगों पर काबू पा सकेगा। अतः इसे अवश्य खाना चाहिए।

आम की सैकड़ों किस्में हैं। पिछले दिनों एक आम उत्पादक ने, अपने हुनर से, अपनी दक्षता से एक ही पेड़ पर चौरासी किस्म के आम उगाकर विश्व रिकॉर्ड बनाया।

देसी आम का रस चूसने में अपना ही मजा है। बाकी आम तो काटकर खाए जाते हैं पर देसी आम का काटना और परोसना आसान नहीं। इसे तो हाथों में जरा ढीला करके, चूसा जाता है। पानी की बाल्टी आम भिगोकर रख दिए जाते हैं। ठडे होने पर परिवार सहित इन्हें खाया-चूसा जाता है। यदि इसके बाद लस्सी या ठडा दूध पी लिया जाए तो बेशुमार लाभ होते हैं। दांत मजबूत, मसूढ़े ताकतवर, रक्त मे बढ़ोत्तरी, कब्ज का खुल जाना, चेहरे पर कांति तथा उदरपूर्ति भी होती है।

आइए कुछ और जानें

(1) भारत में आम बहुत अधिक होता है तथा इसके लिए बड़े-बड़े उत्पादको के विशाल बाग हैं।

(2) आम की तासीर गर्मतर मानी गई है। आम जितनी ज्यादा मीठा होगा, उतना ही अधिक गर्म भी होगा।

3 खट्टे आम के खाने से कई हानियां होती हैं यह जुकाम नजला को बढावा देता है गला दात खराब हो जाते हैं

(4) तुर्श आम स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। इससे रक्त बढ़ता है। स्वास्थ्य भी अच्छा होता है।

(5) खट्टा आम तो रक्त में भी विकार पैदा कर देता है।

(6) जिस आम में कम रेशे हों वह सबसे बढ़िया माना गया है।

(7) विटामिन 'ए' और 'सी' की उपलब्धता के लिए भी आम खाना अच्छा माना गया है।

(8) मक्खन से भी अधिक ताकत देता है आम।

(9) सेब से छः गुणा तथा संतरे से 35-40 गुणा विटामिन 'सी' होता है आम में। है न कमाल। हुआ न फलों का राजा यह।

(10) शरीर को अपार शक्ति मिलती है आम के सेवन से।

(11) नर्वस सिस्टम ठीक रखने के लिए भी वैद्य आम को खाने की सलाह देते हैं।

(12) जिन्हें बच्चा होने वाला हो उनके अपने तथा पेट में पल रहे बच्चे के लिए आम खाना बहुत उत्तम है।

(13) चूंकि आम की तासीर गर्म होती है, इसे ठंडे पानी में या बर्फ में डालकर रखें। ठंडा होने पर खाएं। इसकी गरमी खत्म हो जाएगी।

(14) आम खाने के बाद यदि दिल खराब होने लगे। भारीपन महसूस होने लगे। तब थोड़ी-सी पिसी हुई सोंठ का सेवन करें।

(15) आम का सेवन कौलंज के रोग में लाभदायक होता है। बवासीर और संग्रहणी में भी इसको खाना अच्छा बताया गया है। हां बवासीर में ठंडा किया आम और ठंडा दूध थोड़ी मात्रा में लेना चाहिए।

(16) जिन लोगों को जिगर में तकलीफ है, उन्हें आम का खाना उचित नहीं। यदि आम तुर्श हो तो जिगर के बीमार भी इसे खा सकते हैं।

(17) बवासीर के रोगी को आम का मुरब्बा थोड़ी मात्रा में जरूर लेना चाहिए।

(18) मेदे और दिल को मजबूत करने के लिए आम का मुरब्बा बेहतर खुराक मानी गई है।

(19) स्वस्थ रहने के लिए आम का आचार थोड़ी मात्रा में ले लेना चाहिए।

(20) आम के अचार से नजला, खांसी, जुकाम हो जाते हैं। अतः ऐसी शिकायत में आम का अचार नहीं खाना चाहिए।

(21) जिन्हें आम आसानी से पचते नहीं, वे आम खाने के बाद जामुन खा लें। आम तुरन्त पच जाएंगे।

22 भले ही कितने स्वादिष्ट क्यों न हों आम उचित मात्रा मे ही खाने

चाहिए। अधिक खाने से नुकसान भी हो सकता है।

(23) जिन्हें नींद नहीं आती, उनके लिए आम खाना तो एक दवा है। उन्हें चाहिए कि सोने से पहले आम खाकर ठंडा दूध पी लें। फिर घोड़े बेचकर सो सकते हैं।

(24) प्रातः खाली पेट आम कभी न खाएं। यह हानिकारक सिद्ध हो सकता है। दोपहर के खाने के साथ, या बाद में आम खाना बहुत अच्छा माना गया है।

(25) जो लोग लस्सी उपलब्ध कर सकते हैं और पी भी सकते हैं, उन्हें आम खाने के बाद इसे पीना चाहिए। बहुत लाभ होगा और शरीर चुस्त हो जाएगा।

(26) आम को आम आदमी भी खा सकता है तथा खास भी सेवन कर सकता है। पर इससे होने वाला लाभ तो खास ही होता है। अतः आम की ऋतु मे इसे भोजन का मुख्य अंग बना लें ताकि कोई दिन खाली न जाए।

केला एक अच्छी खुराक है

केला फल है। पौष्टिक है। सौन्दर्यवर्द्धक है। एक अच्छी खुराक है तथा औषिध भी है। आइए, केले के गुणों व उपयोग की विस्तृत जानकारी प्राप्त करें—कदम दर कदम।

माना जाता है कि यदि केले को प्रातः खाएं तो इसकी कीमत तांबे जितनी, दोहपर को खाएं तो चांदी जितनी तथा शाम को सोने के समान है।

केले में औषधीय गुण

(1) केले में विटामिन ए, बी, सी, ई पाए जाते हैं।

(2) केले में मैगनीशियम, तांबा तथा सोडियम भी उपलब्ध हैं।

(3) केले की एक सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह आंतों के हानिकारक बैक्टीरिया को भी लाभदायक में बदल देता है।

(4) पके हुए केले में ग्लूकोज उपलब्ध रहता है। इससे हमारे स्नायुओं को पोषण प्राप्त होता है।

(5) केले के अन्दर नियासिन रिबोफलोबिन भी मिलते हैं।

(6) यदि शरीर दुबला-पतला है, तो केले को दूध के साथ खाएं। इससे वजन भी बढ़ेगा तथा शरीर पर कुछ मांस भी चढ़ेगा।

(7) यदि शरीर को प्रोटीन की आवश्यकता है तो भी इसका सेवन जरूरी है।

(8) यदि हृदय के रोगी केला खाते हैं तो भी उन्हें यह फायदेमन्द है। केले में कोलेस्ट्राल नहीं होता। इसीलिए हृदय के रोगी इसे निःसंकोच खा सकते हैं।

(9) आमाशय के हाइड्रोक्लोरिक एसिड के अधिक बहाव को कम करने के लिए केले में सिरोटिन मदद करता है

10 जो स्त्रिया गर्भवती होती हैं उन्हें केला अवश्य खाना चाहिए यह

रक्त की कमी को पूरा करता है। केला और चीनी मिलाकर, खूब मथकर, देना चाहिए।

(11) केला रक्त की कमी को पूरा करता है। क्योंकि केले में आयरन (लौह) है।

(12) जो बच्चे कुपोषण से पीड़ित हैं, उन्हें भी केला खिलाने से लाभ होता है।

कुछ अन्य बातें भी

(1) केले को खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं। शरीर पर मोटापा आता है। दुबले लोगों के लिए तो यह रामबाण है।

(2) यदि केला प्रतिदिन खाया जाए तो इससे आंतों के कीड़े मर जाते हैं।

(3) यदि मुंह में छाले होने लगें तो पके हुए केले और दही को मिलाकर खाना चाहिए।

(4) जिन्हें जोड़ों का दर्द रहता है उन्हें भी केला खाना चाहिए।

(5) प्रोटीन, विटामिन और मिनरल, ये सब केले से हासिल हो जाते हैं।

(6) मूत्राशय के विकार समाप्त करने के लिए भी केला खाने की सलाह दी जाती है।

(7) मधुमेह के रोगियों को बार-बार पेशाब आता है। यदि वे केला खाएं तो उन्हें बहुत ठीक रहेगा।

(8) कुछ स्त्रियां श्वेत प्रदर से परेशान रहती हैं। उन्हें कम से कम दो केले प्रतिदिन खाने चाहिए।

(9) केले के गूदे में गुलाब जल मिलाकर चेहरे पर लगाने से निखार आता है। यह एक अच्छे उबटन का काम करता है।

(10) जिन बच्चों को अक्सर उल्टी आती है। उन्हें केला खिलाने से लाभ होगा।

(11) नहाने से कुछ देर पहले यदि कच्चे केले का रस चेहरे पर लगा लें, तो रूप-लावण्य में चमक आएगी।

(12) केले में यह खूबी है कि यह अम्ल को घटाता है। सूजन कम करता है।

(13) शरीर के जले हुए भाग पर भी केले का गूदा बांधने से लाभ होता है। पीड़ा घटेगी। दर्द कम होगा। फफोले नहीं पड़ेंगे। यदि इसको तुरन्त बांध दिया जाए तो लाभ ही-लाभ होता है

14 कुछ बच्चों की मिट्टी खाने की आदत नहीं जाती मा बहुत तग रहती

है। ऐसे बच्चे को केले का गूदा और शहद मिलाकर खिलाने से यह आदत छूट जाती है।

(15) केला खाने से मधुमेह होने का डर नहीं रहता क्योंकि इसमें उपलब्ध शक्कर इसे पचाने में सहायक है।

(16) जिन बच्चों को भूख न लगने की शिकायत हो, उन्हें भी केला खिलाना चाहिए। उनकी जरूरत पूरी होगी तथा कमजोरी नहीं आएगी।

(17) जिसे दस्त की शिकायत हो, यदि वह केला और दही खाएं तो पेट ठीक हो जाएगा।

(18) पांडु रोगियों के लिए केला बेहद लाभकारी है। केले में लोहा तथा तांबा मिलता है। जो हमारे होमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता है।

(19) अल्सर के रोगी को भी केला फायदेमन्द होता है। उन्हें प्रतिदिन एक केला खाना चाहिए।

(20) कुछ लोग कब्ज से पीड़ित रहते हैं। उन्हें खूब पका हुआ, नर्म केला भूखे पेट प्रातःकाल खाना चाहिए। इससे कब्ज की शिकायल खत्म होगी।

(21) कच्चे तथा पक्के, दोनों प्रकार के केले का सेवन किया जाता है। कच्चे केले से रसायन, भाकरी, पकौड़े, सब्जी भी बनाई जाती है।

(22) कचौरी और कटलेट में भी कच्चा केला प्रयोग में आता है।

(23) केवल केले खाने से भी आदमी जीवित रह सकता है। यह एक सम्पूर्ण भोजन है। दूध के साथ केला खाने वाले को चाहे कुछ और न भी मिले तो चलेगा।

(24) आइसक्रीम में केला प्रयोग हो सकता है।

(25) केला चटनी, सलाद, चाट आदि में शौक से खाया जाता है। कस्टर्ड में भी प्रयोग होता है।

(26) केले का मिल्क शेक बहुत उत्तम भोजन है। यह पौष्टिक तथा रुचिकर भी होता है।

(27) जिन्हें स्कर्वी रोग हो, उन्हें प्रतिदिन केले का सेवन लाभदायक होता है।

केले का सेवन आसान है, इसीलिए भी यह लोकप्रियता को पा चुका है। इसके लिए छुरी, कांटा, प्लेट कुछ भी नहीं चाहिए। भूख लगने पर, चलते-फिरते, बस-गाड़ी में, कहीं भी इसे छीलकर आसानी से खाया जा सकता है। यह तुरन्त भूख मिटाता है। पेट की अग्नि को शांत करता है। इससे अच्छा और आसानी से खाया जाने वाला अन्य कोई फल नहीं हो सकता।

केले के गुणों के कारण ही इससे अनेक उपचार किए जा सकते हैं अनेक रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है कई बीमारियां दूर की जा सकती हैं

पौष्टिक तत्त्व प्राप्त किए जा सकते है।

दूध पीते बच्चे से लेकर बूढ़ों तक सबके उपयोग की चीज है। सबकी भू
मिटाता है। सबको फायदा पहुंचाता है। अतः यह घर-घर में प्रयोग होने वाला ए
बढिया फल है।

गुणों का खजाना है जामुन

जामुन गर्मियों में होने वाला बहुत ही स्वादिष्ट फल है। जितना यह स्वादिष्ट होता है, उससे भी अधिक लाभकारी है। देखने में छोटा फल है, पर गुणों का खजाना है। इसका सेवन शरीर को सौन्दर्य प्रदान करता है। यह अनेक रोगों में औषधि का काम करता है।

उपयोग तथा लाभ

(1) इस नन्हें फल में तांबा तथा लोहा उपलब्ध रहता है।

(2) शरीर में रक्त की कमी को पूरा करता है।

(3) त्वचा की मेलानिन कोशिका को सक्रिय करता है। इससे त्वचा मे निखार आता है।

(4) जिसे ल्यूकोडर्मा का रोग हो, उसे जामुन अवश्य खाने चाहिए।

(5) जिन्हें पत्थरी की शिकायत हो, उनके लिए जामुन उत्तम औषधि है।

(6) जामुन के वृक्ष की पत्तियां विटामिन 'ई' उपलब्ध कराती हैं।

(7) यकृत रोगी को जामुन खाने से बड़ा लाभ होता है। क्योंकि जामुन की शर्करा को उत्तम माना गया है।

(8) जामुन की गुठलियां सुखा लें। इसे शहद के साथ चूसें। गले की आवाज मधुर हो जाएगी।

(9) जामुन का रस पीने से दुर्बल शरीर में भी ताकत आ जाती है।

(10) जामुन की एक यह भी खूबी है कि यह शरीर में रक्त शर्करा को नियन्त्रित रखता है।

(11) शरीर में रक्त की कमी और दुर्बलता को जामुन का रस पीकर, पूरा किया जा सकता है।

(12) जामुन की पत्तियों में गैलिक तथा टेनिक एसिड होता है। पेचिश,

दस्त, गर्भाशय के रोगों का इलाज इन पत्तियों से हो सकता है। पत्तियों का काढ़ा बना लें। आधा कप काढ़े में शहद मिलाकर लें, रोगमुक्त हो जाएंगे।

(13) जिनकी यादाश्त कमजोर हो, उनहें तो जरूर जामुन खाना चाहिए। स्मरण शक्ति तेज होगी।

(14) जिन्हें पेशाब में किसी प्रकार की दिक्कत आती है, उनके लिए भी लाभदायक है।

(15) जामुन सुखाकर चूर्ण बना लें। इसे खाने से मधुमेह के रोग में लाभ मिलता है।

(16) जामुन के पत्तों का या पत्तों तथा छाल का काढ़ा बनाकर पीने से स्त्रियो को प्रदर रोग से निजात मिलता है।

(17) जिनके दांत हिलते हों। मसूढ़े कमजोर हों। सांस से बदबू आती हो। उन्हें जामुन की पत्तियां चबानी चाहिए।

कुछ और भी

(1) जामुन के वृक्ष की पत्तियां घाव भरने में भी सहायक होती हैं। पत्तियो को कूट-पीसकर पुल्टिस बना लें। इसे घाव पर बांधें। लाभ होगा।

(2) यदि आप नियमित जामुन खाने लगें तो सांवला रंग भी सलोना होने लगेगा। सुन्दरता बढ़ेगी।

(3) जामुन खाने वालों के बाल जल्दी सफेद नहीं होते।

(4) यदि किसी जन्तु के काटने से जहर चढ़ने लगा है तो जामुन की पत्तियो का रस निकालकर पिला दें। जहर का प्रभाव खत्म हो जाएगा।

(5) जामुन की गुठली को पानी में पीस लें। इसे अब मुंहासे दूर करने के लिए चेहरे पर लगाएं। मुंहासे भाग खड़े होंगे।

गर्मियों के मौसम में होने वाले काले-काले जामुन का लुत्फ लेना न भूले।

पाचनक्रिया बढ़ाता है पपीता

पपीता एक उत्तम फल है। कच्चे पपीते की सब्जी बनती है जबकि पका हुआ पपीता सीधा खाने के काम आता है। यह स्वादिष्ट होता है। जब तक पूरी तरह पीला न हो जाए, इसको नहीं खाना चाहिए। पेड पर पके तथा बाद में पकाए गए, दोनों प्रकार के फल बाजार में आते हैं। आजकल पेड़ों पर इनके पकने की कोई प्रतीक्षा नहीं करता। तब तक पक्षियों से इसे बचाए रखना भी आसान नहीं होता।

पाचनक्रिया को तीव्र करने के लिए भी पपीता बहुत पसंद किया जाता है। आइए, जानें इसके उपयोग व गुणों को भी।

(1) पपीते की तरकारी खाएं या फल के रूप में, यह पेट की सभी बीमारियो से छुटकारा दिलाता है। रोग स्वतः दूर होने लग जाते हैं।

(2) जिन्हें कब्ज की शिकायत रहती हो, उनके लिए पपीता बहुत लाभकारी होता है। इसके खाने से पेट साफ हो जाता है।

(3) यदि खून में कुछ खराबी हो या इसमें कभी आ जाए, तो भी पपीता खाना उत्तम होता है। यह रक्त को शुद्ध करता है। रक्त में बढ़ोत्तरी करता है। ताकत देता है।

(4) ‘पैप्सीन’ एक ऐसा रस है जो पाचनक्रिया को तीव्र करता है। यह भी पपीते में प्रचुर मात्रा मे मिलता है। कुछ अन्य पाचक रस भी पपीते में होते है।

(5) ये सारे रस तथा पैप्सीन अंतड़ियों में प्रोटीन को पचाने में बहुत मदद करते हैं।

(6) विटामिन ‘डी’ की शरीर को जरूरत रहती है। शरीर की इस आवश्यकता को आसानी से पूरा करने के लिए पपीता एक बढ़िया माध्यम है। इसे अवश्य खाना चाहिए। इससे हड्डियां मजबूत होती हैं।

7 गठिया से दुखी हों या अपच की समस्या से-पपीता खाए लाभ होगा

खाना ठीक है

(9, यदि आपका शरीर कमजोर है . आप दुर्बलता महसूस करते है . स्वास्थ्य कोई बहुत अच्छा नहीं रहता। तो भी पपीता खाना चाहिए।

(10) पपीते में एक विशेष प्रकार का क्षार भी होता है, जो अन्य फलों में दुर्लभ होता। शरीर को इसकी अत्यन्त आवश्यकता होती है। इसलिए भी पपीते का खाना बेहतर माना गया है।

(11) शरीर के सभी तन्तुओं को क्रियाशील करने के लिए पपीते का बहुत बडा योगदान है। इसे खाने से शरीर चुस्त-दुरुस्त तथा निरोग रहता है।

(12) पपीता छोटों-बड़ों, सबको पसंद है। इस पर पिसा हुआ काला नमक तथा काली मिर्च छिड़ककर खाने से बहुत जल्दी पच जाता है।

(13) पपीता खाकर के तुरन्त बाद पानी नहीं पीना चाहिए। नहीं तो बदहजमी आदि हो सकती है।

(14) पपीते के नन्हें-नन्हें बीज भी कई प्रकार की औषधियों में काम आते है। वैद्य ही इनका सही उपयोग कर, हमारे रोगों से छुटकारा दिला सकते हैं।

पपीता कच्चा हो या पक्का, दोनों प्रकार से हमें लाभ पहुंचाता है। शक्ति देता है। दर्दो को दूर करता है। रक्त को साफ करता है। कब्ज नहीं होने देता। हमारे भोजन को सुपाच्य बनाता है। अतः पपीता जरूर खाना चाहिए।

गर्मियों का उपहार है नारंगी

नारंगी गर्मियों में होने वाला फल है। इसमें निहित गुण हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए लाभदायक होते हैं। शरीर की अनेक जरूरतें इस फल के खाने से पूरी होती हैं। यदि यह फल न होता तो हमें कई अन्य फलों पर निर्भर रहना पड़ता।

शरीर पर अनेक रोगों के हर समय प्रहार होते रहते हैं। रोगाणु धावा बोलते रहते हैं। इनका सही मुकाबला करने के लिए हमें विटामिन 'सी' पूरा साथ देता है। उनसे लड़ता रहता है और हमारे शरीर का बचाव करता रहता है। यह विटामिन 'सी' हमें नारंगी से प्रचुर मात्रा में उपलब्ध हो जाता है। जो हमें स्वस्थ रहने में मदद करता है।

आइए, जानें नारंगी के उपयोग और गुण

(1) जैसा कि ऊपर लिखा है यह विटामिन 'सी' की काफी मात्रा हमें देने में सक्षम है। इसके अतिरिक्त विटामिन 'ए' तथा 'बी' भी इस फल में पाए जाते है। जिनकी हमारे शरीर को अत्यन्त आवश्यकता रहती है।

(2) नारंगी में अनेक प्रकार के खनिज पदार्थ, ल्यूलीज भी उपलब्ध हैं।

(3) प्रोटीन तथा डैक्रोज भी नारंगी में पाए जाते हैं, जो बहुत जरूरी भी है।

(4) जो शरीर से दुर्बल हैं उनके लिए तो नारगी का रस अति उत्तम होता है।

(5) पाचनक्रिया की सुस्ती दूर करने के लिए भी नारंगी का खाना बेहतर माना गया है।

(6) बच्चों की शरीर की बढ़ोत्तरी के लिए भी नारंगी को उत्तम मानते है। नन्हें बच्चों को दो-तीन चम्मच नारंगी का रस पिलाने से उनका विकास अच्छा होगा। आयु का ध्यान रख नारंगी के रस की मात्रा बढ़ाई जानी चाहिए। इससे

वांछित लाभ होगा।

(7) यदि बच्चों को अतिसार की शिकायत है तो नारंगी के रस का शर्बत बनाकर उन्हें दें। यदि बड़ों को यह तकलीफ हो जाए तो उन्हें नारंगी का रस पिला दें। फायदा होगा।

(8) यदि ज्वर तथा कास या इन दोनों में से कोई एक रोग हो तो नारंगी के गूदे से इलाज करें। नारंगी का गूदा लें। इस पर थोड़ी शक्कर रखें। इसे गरम करें। यह रोगी को खिला दें। रोग ठीक हो जाएगा।

(9) यदि बच्चों के पेट में कीड़े पड़े हों तथा उनको खाये-पिये का लाभ नही होता। उनका विकास भी रुकने लगा है, ऐसे में नारंगी के कुछ छिलके उबाल ले। इस उबले हुए पानी में जरा-सी हींग और उचित मात्रा में नमक डाल दें। इसे बच्चे को पिलाएं। 3-4 दिनों के इस इलाज से पेट के कीड़े पूरी तरह मर जाएंगे।

(10) यदि उल्टियों ने तंग कर दिया हो तो नारंगी का रस लें। इसमें जरूरत के अनुसार पिसा हुआ काला नमक डाल दें। इसे पीने से उल्टियां बन्द हो जाएंगी।

(11) यदि रस उपलब्ध न हो नारंगी के छिलके सुखाकर रखे हों। तो इन्हे पीसकर, शहद के साथ चाटने को दें। उल्टियां बन्द हो जाएंगी।

(12) नारंगी के छिलकों को हाथ-मुंह, पांव पर रगड़ने से रंग निखरता है।

(13) नारंगी के सूखे छिलकों के पाउडर को किसी भी प्रकार के घरेलू उबटन मे मिलाकर चेहरे आदि पर मलें। रंग साफ हो जाएगा।

(14) इस पाउडर को गीला करके चेहरे पर लगाने से भी रंग सुन्दर हो जाएगा। चेहरा निखर आएगा।

नारंगी फल खाएं, रस पी लें, गूदे का प्रयोग करें या चूर्ण के रूप में, बहुत लाभदायक है।

फलों में श्रेष्ठ है अनन्नास

अनन्नास को औषधीय गुणों से सम्पन्न होने के कारण फलों में श्रेष्ठ माना जाता है। यह पौष्टिकता प्रदान करने वाला, देखने में सुन्दर तथा खाने में स्वादिष्ट होता है।

आइये जानें अनन्नास के बारे में कुछ—

(1) अनेक रोगों में इसका उपयोग लाभदायक माना गया है।

(2) अनन्नास में एक विशेष तत्त्व एन्जाइम ब्रोमोलिन होता है, जिसके कारण यह श्रेष्ठ फल हो जाता है।

(3) पित्त तथा कृमि से छुटकारा पाने के लिए भी अनन्नास का रस पीना बेहतर है।

(4) अनन्नास में एक कीमती तत्त्व पेप्सीन पाया जाता है। यह गले को हर प्रकार से ठीक तथा तरोताजा रखता है।

(5) शरीर में मौजूद विषैले तत्त्वों को निकालने से ही शरीर स्वस्थ रहता है। अनन्नास का रस यह कार्य करने में मदद करता है। अतः अनन्नास का रस जरूर पीवें।

(6) हृदय रोगियों को विशेषकर अनन्नास खाने की सलाह दी जाती है। यह रक्त में थक्का नहीं बनने देता। इससे रक्त का प्रवाह लगातार बना रहता है।

(7) यह एक ऐसा फल है जिसकी पूरे वर्ष मांग बनी रहती है।

(8) जिन्हें बुखार हो उन्हें अनन्नास को शहद के साथ खाने की सलाह दी जाती है। इससे एकदम पसीना छूट पड़ता है। ज्वर उतर जाता है।

(9) अनन्नास से ब्रोमोलिन प्राप्त किया जाता है। यह त्वचा रोग में सहायक होता है यदि त्वचा सड या गल जाए तो प्रत्यारोपण करना होता है इस जगह

खाना चाहिए

(11) गर्मियों में अनन्नास के रस का शीतल पेयजल बनाकर पीने से बदन को ठंडक मिलती है। बल भी प्राप्त होता है।

(12) पेट की बीमारियां तथा हृदय के रोगियों के लिए अनन्नास खाना अच्छी दवाई है।

अनन्नास में तत्त्वों की मात्रा

(1) जल 87 प्रतिशत
(2) प्रोटीन 0.65 प्रतिशत
(3) शर्करा 11.5 प्रतिशत
(4) फासफोरस 0.01 प्रतिशत

कुछ अन्य तत्त्व प्रति 100 ग्राम

(1) विटामिन ए=58 अं. रा. इकाई
(2) विटामिन बी=122 अं. रा. इकाई
(3) विटामिन सी=62 अं. रा. इकाई
(4) लोहा=1.00 अं. रा. इकाई

अनन्नास के विभिन्न नाम

(1) हिन्दी में अनन्नास
(2) मराठी में अन्नस
(3) गुजराती में अन्नास
(4) तमिल में अनाशयाझम
(5) बंगला में आनारस
(6) अंग्रेजी में पाइन एपल
(7) संस्कृत में बहुनेत्र

अनन्नास के ऊपर बताए गुणों तथा उपयोगिताओं को ध्यान में रखते हुए इसका प्रयोग अवश्य करें। यह प्रकृति की एक बहुत अच्छी देन है। हमारे शरीर के लिए लाभकारी है। इसका लाभ न उठाना हमारी गलती होगी।

ग्रीष्मकाल की देन है खरबूजा

खरबूजा एक उत्तम बलवर्धक फल है। यह गर्मी की ऋतु में पैदा होता है। शरीर की अनेक बीमारियों के लिए औषधि का काम करता है। खरबूजा तृप्तिकारक तथा शीतल भी होता है। इसमें विटामिन सी भी होता है। यदि खरबूजा प्राकृतिक तौर पर बेल पर, धूप में पकाकर तोड़ा गया है तो इसमें विटामिन 'सी' की काफी मात्रा होती है।

प्रयोग व लाभ

(1) कहते हैं कि अकेला खरबूजा सौ से ज्यादा रोगों का इलाज है।

(2) यह अनेक रोगों को पसीने के रूप में बाहर निकाल देता है। आदमी चंगा-भला हो सकता है।

(3) खरबूजा मूत्र के अनेक रोगों में फायदा करता है।

(4) यदि छाती में दर्द की शिकायत रहती हो तो बर्फ में ठंडा किया हुआ खरबूजा खाएं।

(5) जिनकी प्रकृति पीलिया रोग वाली है या जिन्हें पीलिया की शिकायत की जरा-सी भी संभावना है, उन्हें आधा सेर खरबूजा प्रतिदिन खाना चाहिए।

(6) खरबूजे को यदि शहद के साथ खाया जाए तो गले की जलन दूर होती है।

(7) यदि मुंह में बदबू आती है तो खरबूजा अवश्य खाएं। सांस की गन्ध ठीक हो जाएगी।

(8) खरबूजा खाने वालों को शरीर में पानी की कमी नहीं रहेगी।

(9) जिन्हें कुपाचन की शिकायत रहती है। यदि वे खरबूजा खाते हैं तो पाचन शक्ति बढ़ जाएगी।

(10 खरबूजे में अनेक पोषक तत्त्व होते हैं यह सन्तुलन बनाने में मदद

करता है

(11) आंखों की ज्योति बढ़ाने के लिए भी खरबूजा खाने की सलाह दी जाती है।

(12) यदि भूखे पेट खरबूजा खाया जाए तो पागलपन व मिर्गी के दौरे नही पडते।

(13) पेट की गर्मी और खराबी दूर करने के लिए खाना खाने के बाद खरबूजा खाना चाहिए।

(14) जिन्हें यकृत की सूजन हो, उन्हें खाना खाने से पहले थोड़ा खरबूजा खा लेना चाहिए।

(15) खरबूजा पत्थरी तथा गुर्दे के रोगों में लाभकारी होता है।

(16) चिकनाईयुक्त भोजन न खाकर, खरबूजा खाने से शरीर में चिकनाई की कमी पूरी हो जाती है। क्योंकि इसमें वसा होती है।

(17) खरबूजे के बीज की गिरी, सौंफ तथा मिश्री मिलाकर खाने से आवाज मीठी हो जाती है।

(18) कील-मुंहासे हटाने तथा चेहरे की रौनक बढ़ाने के लिए चेहरे पर बीजो का लेप कर लेना चाहिए।

(19) यदि दांत पीले हों। मसूढ़ों से खून रिसता हो। सांस में बदबू हो तो खरबूजे के छिलके चूसिए। लाभ होगा।

(20) यदि आप थके-थके रहते हैं तो खरबूजे के गीले बीजों को मिश्री मिलाकर चूसिए। आप तरो-ताजा महसूस करने लगेंगे।

(21) यदि मां अपना दूध बच्चे को पिलाती है तो उसे खरबूजा खाने से बडा फायदा होगा। दूध ज्यादा उतरेगा। यह दूध ज्यादा पौष्टिक भी होगा।

(22) जिन्हें कमजोरी है। अक्सर चक्कर आते हैं। उन्हें खरबूजे के बीज देसी घी में तलकर खाने चाहिए।

(23) जिसे एग्जिमा की शिकायत हो, उन्हें सफेद खरबूजा खाना चाहिए। फायदा होगा।

(24) खरबूजे के छिलकों को सुखा लें। इन्हें जलाकर भस्म कर लें। इसे शहद के साथ चाटें। पेट का दर्द खत्म होगा।

(25) खरबूजे की गिरी का हलवा यादाश्त बढ़ाता है।

(26) जो हकलाकर बात करते हैं, उन्हें खरबूजा खाने से लाभ होगा।

(27) यह गर्मियों का फल है। इसे खाने से लू भी नहीं लगती।

(28) आंतों में मल फंसा होता है इसे निकालने के लिए खरबूजा खाया जाए पेट साफ हो जाएगा

(29) रक्त का प्रवाह ठीक करने, रक्तचाप को नियन्त्रित करने में भी यह अच्छी दवा है।

खरबूजा के औषधीय गुण

इसके स्वाद, इसकी उपयोगिता की कुछ बातें ऊपर दी गई हैं। जो लोग खरबूजा प्राप्त कर सकते हैं अथवा ऐसे स्थानों पर रहते हैं जहां पर इसकी उपलब्धता सुगम है, उनके लिए यह एक बहुत अच्छा फल, बढ़िया दवा तथा एक अच्छी खुराक है। उन्हें इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

हां, सावधान रहें, खरबूजा खाने के बाद ऊपर से पानी मत पिएं। नहीं तो आपको हैजा भी हो सकता है। यदि खरबूजा मीठा नहीं है तो इसे गुड़ के साथ भी खाया जा सकता है। कुछ इलाकों का खरबूजा विशेष रूप से मीठा व स्वादिष्ट होता है। इसकी खेती हर जगह नहीं होती। नहरों, नदियों के किनारों पर सफलता-पूर्वक इसे लगाया, उपजाया जाता है।

खरबूजा गर्मियों में होने वाला एक लाजवाब फल है। बच्चों से लेकर बूढ़ों तक में खाया व पसंद किया जाता है। इसके बीज बहुत लाभदायक होते हैं।

हिचकी बन्द हो जाएगी।

(12) पेट की गैस से छुटकारा पाने के लिए कच्ची लौकी को नमक के साथ खाएं।

स्त्रियों के लिए विशेष

(1) मासिक धर्म में लौकी की सब्जी खाने से नियमित, सामान्य रक्त गिरेगा तथा पीड़ा भी नहीं होगी।

(2) आधा कप लौकी का रस गुनगुना कर पी लें। यदि यह 8-9 दिनों तक पीते रहें, इससे गन्दा खून शुद्ध होगा।

(3) नौवें महीने गर्भवती नारियों को कच्ची लौकी मिश्री के साथ खानी चाहिए। इससे बच्चे का रंग गोरा हो जाता है।

लौकी एक निरोगी सब्जी है। इसे स्वस्थ लोग तो चाव से खाते ही हैं, बीमारों के लिए भी यह एक सुपाच्य व पथ्य है। लौकी या घीया अनेक गुणों का भण्डार होने के कारण कितने ही रोगों में इलाज के तौर पर प्रयोग किया जाता है।

घीया या लौकी को बनाना, पकाना, खाना तथा हजम करना आसान है। यह शक्तिवर्धक है। पेट में गैस नहीं होने देती। छाती में जलन नहीं होने देती। चेहरे की कांति को बढ़ाती है। चेहरे पर रौनक लाती है। यह सौंदर्य बढ़ाने के लिए सौंदर्य प्रसाधन, उबटन, सूप आदि के काम में भी आसानी से प्रयोग लायी जा सकती है।

सुपाच्य होती है गोभी

हर गरीब-अमीर को भा जाने वाली, शीघ्र पकाई जाने वाली, हर आयु के लोगों के लिए गोभी एक उपयुक्त सब्जी है। गोभी सब्जी, आचार, सलाद, नाश्ता, पकौड़े तथा कुछ अन्य व्यंजन बनाने के काम आती है। फूल गोभी, पत्ता गोभी (बन्द गोभी) तथा गांठ गोभी, ये तीन प्रकार हैं।

फूल गोभी

(1) यह सफेद रंग के फूल-सी होती है। आमतौर पर यह आधा किलो से डेढ़ किलो के वजन तक का फूल होता है। इसकी सब्जी आसानी से बनाई जाती है। आलू इसमें विशेष तौर पर मिलाया जा सकता है।

(2) यह पुलाव में भी डाली जा सकती है।

(3) इसका आचार भी शीघ्र बन सकता है।

(4) पकौड़े बनाने में भी प्रयोग होती है।

(5) इसे कच्चा, सलाद के तौर पर आसानी से खाया जा सकता है।

(6) यह सर्दियों में होती है। जब बाजार में अधिक मात्रा में सस्ती मिले तो इसे काटकर सुखाया जा सकता है। जो बाद में कभी सब्जी के काम आ सकती है।

(7) फूल गोभी के फोलिक एसिड तथा विटामिन सी मिलता है।

(8) इसी कारण गर्भवती स्त्रियों को गोभी खानी चाहिए। वे कच्ची गोभी भी खाएं तो उन्हें फोलिक एसिड व विटामिन सी प्रचुर मात्रा में मिल जाएंगे।

इनकार

बन्द गोभी

(1) यह सलाद को सजाने तथा खाने में काम आती है।

(2) इसकी सब्जी भी सुगमता से बनती है।

(3) फूल गोभी की तरह, इसे सुखाकर नहीं रखा जा सकता। न ही यह पकौड़े बनाने के काम आती है।

(4) पत्ता गोभी की खीर दूध में बनाने से बड़ी बलवर्धक होती है।

(5) चूंकि पत्तों में मिठास व स्वाद होता है। अतः यह सलाद के अतिरिक्त कई व्यंजनों में कच्ची खाई जाती है।

(6) पत्ता गोभी का रस पीने से निरोगता मिलती है।

(7) पीलिया रोग में 200 ग्राम पत्ता गोभी का रस तथा डेढ़ चम्मच शहद पीने से लाभ होता है।

(8) पत्ता गोभी की खीर अथवा रस, दोनों से हृदय रोग में लाभ मिलता है।

(9) इसके रस को पीने से तो दाद, खाज व खुजली में बड़ा लाभ होता है।

(10) शरीर में रक्त का प्रवाह ठीक करने के लिए भी वैद्य बन्द गोभी खाने का सुझाव देते हैं।

गांठ गोभी

(1) बाकी दोनों गोभियां, जमीन से बाहर, एक डंठल पर होती हैं जब कि गाठ गोभी शलगम की तरह मिट्टी के अन्दर तथा पत्ते बाहर होते हैं। इसे कड़म भी कहते है।

(2) इसकी सब्जी बनती है। पत्तों को भी सब्जी के साथ पकाया जा सकता है।

(3) यह अचार आदि में प्रयोग नहीं होती।

(4) इसके पत्तों अथवा फल को कच्चा खाया जा सकता है।

(5) यह शरीर को ताकत प्रदान करती है तथा अनेक तत्त्वों से भरपूर होती है।

बन्द गोभी अथवा पत्ता गोभी के विषय में कुछ और जानकारी

यह मानना पड़ेगा कि पत्ता गोभी या बन्द गोभी एक अच्छी सब्जी, एक बढिया सलाद तथा बहुत ही उत्तम औषधि है। इससे बना पेयजल बहुत उपयोगी होता है। अनेक व्यंजनों में काम आने वाली पत्ता गोभी को बड़े चाव के साथ खाया जाता है। फूल गोभी तथा गांठ गोभी से यह ज्यादा लाभदायक है।

पत्ता गोभी के उपयोग तथा लाभ

(2) इसमें विटामिन 'ए' की मात्रा बहुत मिलती है।

(3) यदि पेट में गैस बनती है तो पत्ता गोभी का रस शहद के साथ लें।

(4) यदि आपकी त्वचा खुश्क रहती है। खुजली की भी शिकायत है तो गोभी के रस का एक कप चम्मच भरकर शहद के साथ लें। इसे दिन में दो बार, केवल एक सप्ताह तक लेने से आप रोगमुक्त हो जाएंगे।

(5) जिन्हें धुंधला दिखता हो, रतौंधी की शिकायत हो, उन्हें अपने भोजन मे पत्ता गोभी की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। इसमें उपलब्ध विटामिन 'ए' उन्हे सहायता करेगा।

(6) पत्ता गोभी खाने से भोजन आसानी से पच जाता है।

(7) आमाशय के कैंसर की रोकथाम तथा इलाज के लिए पत्ता गोभी का रस बहुत उपयोगी होता है। प्रतिदिन दो बार, पूरे तीन महीनों तक यदि पत्ता गोभी के रस का एक छोटा गिलास पिलाया जाए तो आमाशय के कैंसर का रोग खत्म होगा।

(8) जिनके मसूढ़े कमजोर हैं। खून निकलता है। उन्हें भी बन्द गोभी के रस को पीना चाहिए।

(9) जिनका शरीर भारी होता है, उन्हे पत्ता गोभी खाने को कहा जाता है। यह वजन कम करती है।

(10) उच्च रक्तचाप के मरीजों को भी बन्द गोभी खानी चाहिए। इसमे विटामिन ए, बी, सी ही नहीं, बल्कि पोटाशियम भी उपलब्ध रहता है। यही रक्तचाप को नियन्त्रित करेगा।

(11) पेशाब के रोगी भी पत्ता गोभी खाकर ठीक हो सकते हैं।

(12) यदि सप्ताह में दो दिन दोपहर का भोजन न कर, पत्ता गोभी का रस पी लिया जाए तो भार कम हो जाएगा। यदि पत्ता गोभी के साथ टमाटर तथा गाजर मिला दी जाए तथा इस रस को पी लें, तो सोने पर सुहागा होगा।

(13) पत्ता गोभी से उबलते पानी की भाप लेने से कफ शांत होता है।

(14) यदि शरीर में ठंड रहने की शिकायत हो गई हो तो भी पत्ता गोभी की भाप लेना अच्छी बात है।

(15) पत्ता गोभी की सब्जी बनाते समय थोड़ी-सी हींग डाल लेना, वात रोग नहीं होने देता।

(16) चूंकि पत्ता गोभी वात रोग को उभारती है, अतः इस रोग से पीडित व्यक्ति को इसकी सब्जी की मात्रा सीमित रूप में खानी चाहिए।

17 ठड सर्दी जुकाम में भी यदि पत्ता गोभी की भाप ली जाए तो बहत लाभ होगा

(18) यदि लेबर पेन के समय, बच्चा होने से एक घंटा पहले, एक कप ताजा पत्ता गोभी का रस, शहद मिलाकर प्रसूता को दे दें, तो उसे बच्चा जनने में सुविधा होगी।

(19) यकृत विकारों में भी पत्ता गोभी का रस और शहद लाभकारी होता है।

गोभी एक सस्ती सब्जी है। यह बड़े चाव के साथ खाई जाती है। इसे पैदा करने वाला या ग्राहक, सभी पसंद करते हैं। इसके उपयोग अनेक हैं सब्जी, सलाद, सूप, पकौड़े, अचार, पुलाव तथा अनेक अन्य तरीकों से इसे प्रयोग करना हितकर व बनाने में आसान है। इसीलिए गोभी सर्वत्र प्रयोग की जाती है। पसंद की जाती है तथा खाई जाती है। यह आसानी से तथा जल्दी पकाई जा सकती है, यह भी तो इसकी विशेषता है।

अच्छा सलाद है ककड़ी

ककड़ी तथा खीरा दोनों सजातीय हैं। गर्मी के फल हैं। शरीर में गर्मी, लू के प्रभाव को खत्म करने के लिए ककड़ी-खीरा जरूर खाने चाहिए। ककड़ी का तासीर सर्द और तर माना गया है। इसकी सब्जी, सलाद तथा कच्चा खाया जाना आम बात है। यदि मेदे में जलन हो तो भी ककड़ी खाई जाती है। प्यास न बुझती हो तो भी ककड़ी खाएं। लाभ होगा। यदि शरीर में तेजाबी दिक्कत लगती हो तो भी ककडी खाने से यह अवांछित पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।

आओ जानें ककड़ी के कुछ प्रयोग तथा गुण--

(1) पुरानी कब्ज से छुटकारा पाने के लिए ककड़ी खाना हितकर है।

(2) यदि गर्मी अधिक है। पसीना खूब आता है। तब तो बर्फ में ठंडी की हुई ककड़ी खाने से ठंडक मिलेगी। पसीने से हुई कमी भी पूरी होगी।

(3) कुछ स्त्रियों के नाखून अक्सर टूट जाते हैं। नेल पालिश में मिले केमिकल इन्हें कमजोर कर देते हैं। ककड़ी के बीच इसका इलाज है। इन्हें खाने से नाखूनों में निखार भी आएगा तथा टूटेंगे भी नहीं।

(4) जो वात-रोग से पीड़ित हो, उसे ककड़ी का रस पीना चाहिए।

(5) 'पोटाशियम' भी ककडी में काफी होता है। इसके रस को पीना चाहिए। यह रक्तचाप में फायदा करता है।

(6) गर्मियों में बार-बार प्यास लगने से आदमी परेशान हो जाता है। ककडी को छिलका समेत चबाने से प्यास कम लगेगी।

(7) अच्छी व गहरी नींद लेने के लिए ककड़ी की सब्जी खानी चाहिए।

(8) पुरानी और परेशान करने वाली कब्ज से छुटकारा पाने के लिए ककडी और टमाटर का रस बराबर मात्रा में पीना चाहिए। लाभ होगा।

9 बालों को मुलायम व चमकीला करने के लिए इन पर ककडी का रस लगाकर धोवें

(10) बालों में कालापन लाने के लिए घना व करने के लिए इसे खाना भी चाहिए और रस को बालों में लगाना भी चाहिए।

(11) ककड़ी के रस को चेहरे पर मलें। इससे चेहरे के दाग भी जाते रहेगे। मुहासे दूर होंगे। रंग भी निखरेगा।

(12) कुछ लोगों को गर्मी के मौसम में पेशाब से जलन होती है। उन्हे ककड़ी का रस, नींबू का रस तथा चीनी मिलाकर पीने से रोग से छुटकारा मिलेगा।

(13) यदि चेहरे पर चिकनाई रहती हो, तो ककड़ी के टुकड़े को धीरे-धीरे अपने चेहरे पर लगाएं।. चिकनाई दूर होगी।

(14) भोजन से पहले ही थोड़ी ककड़ी खाने की आदत बनाएं। आंतो के सभी रोग खत्म होंगे।

(15) शराब का नशा उतारने के लिए ककड़ी खानी चाहिए।

(16) ककड़ी में लगभग 70 प्रतिशत पानी तथा 30 प्रतिशत गूदा होता है।

(17) ककड़ी की तरह खीरा भी सर्द तथा तर होता है। अतः पेट की गर्मी, जलन को बाहर निकालने में मदद करता है। गर्मी की तकलीफ से बचाता है।

(18) यदि किसी को कब्ज की शिकायत हो तो वह भी खीरा खाकर, अपने पेट को साफ कर सकता है। आंतों की हरकत इससे तेज हो जाती है। अतः पेट भी साफ हो जाता है।

(19) खीरा तथा ककड़ी आसानी से नहीं पचते। इनके छिलके बहुत कठोर होते हैं। अतः इन्हें उतार देना चाहिए। यदि काली मिर्च तथा नमक के साथ इन्हें खाएं तो ये सुपाच्य हो जाते हैं और शीघ्र हजम जो जाते हैं।

(20) यदि कमर में दर्द रहता हो, मसाने तथा गुर्दे की पत्थरी तंग कर रही हो तो ककड़ी इन दिक्कतों से छुटकारा दिला देती है।

(21) यदि गुर्दे में खुश्की तथा गर्मी दोनों हो जाएं तो भी ककड़ी फायदा करती है। अतः ककड़ी जरूर खाएं।

(22) हमेशा ककड़ी नर्म ही खाना चाहिए। सख्त ककड़ी को पचाना कठिन हो जाता है। अतः लाभ की जगह नुकसान न झेलें। ताजा व नर्म ककड़ी खाने की सलाह दी जाती है।

(23) बरसात के दिनों में ककड़ी नहीं खानी चाहिए।

(24) प्रातः या रात को ककड़ी मत खाएं। हमेशा दोपहर या तीसरे पहर ककड़ी खाना अच्छी रहती है। पचाने को समय मिल जाता है।

(25) जो लोग ककड़ी खाकर पानी पी लेते हैं, उन्हें हैजे का डर बना रहता है अत ककडी खाने के बाद पानी कभी न पिया करें

(26 पेशाब की दिक्कत को दूर करने के लिए ककडी के बीज बहुत

सहायता करते है। इसके बीज पेशाब से होने वाली जलन को भी कम करते हैं।

(27) ककड़ी के बीच पीसकर चेहरे पर लगाते हैं। इससे चेहरे की सुन्दरता बढ़ती है।

(28) हमारे शरीर के खून में, गर्मियों के दिनों में, सफरा की मात्रा बढ़ जाती है। ककड़ी इसके लिए भी उपयोगी फल है।

(29) ककड़ी में पानी अधिक रहता है। इसलिए यह शरीर की गंदगी को पेशाब के रास्ते से निकालने में सफल रहती है। अतः जरूर खाएं।

(30) खीरे का रस और नींबू की दो-तीन बूंदें मिलाकर चेहरे पर लगाने, सूखने पर धोने से चेहरे पर निखार आता है।

खीरा तथा ककड़ी, दोनों अवश्य खाने चाहिए। ये प्यास बुझाते हैं। गर्मी को कम करते हैं। कमजोरी पर काबू पाते हैं। अनेक रोगों से छुटकारा दिलाते हैं। यह एक सस्ता, सुलभ फल है तथा स्वाद में भी उत्तम होता है।

रक्त की कमी पूरी करता है टमाटर

टमाटर को लाल सेब के नाम से भी पुकारा जाने लगा है। टमाटर भी उसी प्रकार गुणकारी है जैसे कि सेब।

टमाटर तथा टमाटर गोल—ये मुख्यतः दो श्रेणियां हैं टमाटर की। गोल टमाटर को ज्यादा पसंद किया जाता है। इसमें रस की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। अतः इसमें पौष्टिकता भी अधिक होगी ही। यह दूसरे टमाटर से महंगा तथा वजनदार होता है।

आइए, टमाटर के उपयोगों, गुणों को जानें। यह औषधि रूप में भी कई रोगों को ठीक करने में काम आता है। यदि एक पका हुआ टमाटर प्रतिदिन खा लिया जाए और इसमें कभी नागा न आने दें तो पचासों रोग तो आक्रमण करने में सफल नहीं हो पाते या फिर शरीर को कोई हानि नहीं कर सकते। टमाटर मे अवरोधक शक्ति बहुत होती है, जो रोग को नजदीक नहीं फटकने देती। पका हुआ टमाटर कच्ची अवस्था में खाने से अधिक लाभ होता है।

(1) जिसे रक्त की कमी हो। निर्बल हो। उसे टमाटर, टमाटर का रस या टमाटर का प्रतिदिन सूप पिलाने से बहुत लाभ होता है। नया रक्त बनता है। कमजोरी दूर होती है।

(2) टमाटर एक सस्ता फल है। जो हर आदमी की पहुंच के अन्दर है।

(3) टमाटर की सब्जी, सूप, सलाद, जैम, सॉस, घरेलू चटनी जैसी अनेक वस्तुएं बनाई जाती हैं। सभी शरीर के लिए उत्तम होती हैं तथा उत्तम ताकत देती है।

(4) कोई भी सब्जी, मीट आदि बनाना हो तो टमाटर की जरूरत पड़ती है। तुड़का भी टमाटर के बिना स्वाद नहीं देता।

5 टमाटर हमारे भोजन को रुचिकर बनाने में काम आता है भोजन करने को मन करता है

(6, टमाटर म कार्बोहाइड्रेटस की मात्रा 4.5 प्रतिशत होती है जबकि पानी 63 प्रतिशत।

(7) टमाटर में खनिज पदार्थ सबसे कम, 0.7 प्रतिशत होते हैं।

(8) प्रोटीन की मात्रा 1.6 प्रतिशत जब कि वसा भी कार्बोहाइड्रेटस के समान कोई 4.5 प्रतिशत ही होती है।

(9) फास्फोरस, लोह, साइट्रिक एसिड भी टमाटर मे उपलब्ध रहते है। इसीलिए यह अधिक लाभदायक होता है।

(10) विटामिन ए, बी, सी भी टमाटर से प्राप्त होते हैं।

(11) टमाटर में पोटाशियम की मात्रा भी काफी होती है।

(12) टमाटर में खनिज लवण केले के समान बराबर मात्रा में होते हैं।

(13) टमाटर और तो सब कुछ है ही साथ ही औषधि भी है। अनेक रोगो से छुटकारा पाने के लिए टमाटर खाने की सलाह दी जाती है। यदि टमाटर नियमित खाते रहें तो कई रोग मुंह मोड़कर चले जाएंगे।

(14) अजीर्ण हो या मधुमेह। टमाटर से इनका इलाज संभव है।

(15) यदि किसी को चर्मरोग ने घेर लिया हो या नेत्र रोग से परेशानी हो, तो टमाटर से इलाज सम्भव है।

(16) मुंह आता हो या ज्वर तंग कर रहा हो। तो टमाटर है इसका इलाज।

(17) यक्ष्मा जैसी बीमारी में भी वैद्य टमाटर को खाने की सलाह देते है।

टमाटर को बिना पकाए खाने से, इसका नियमित सेवन करने से, इसे भोजन का अंग बनाने से पाचन शक्ति बढ़ेगी, खून की कमी पूरी होगी, भोजन में रुचि बनेगी तथा शरीर की दुर्बलता दूर होगी। अनेक रोग स्वतः खत्म हो जाएंगे।

चेहरे का निखार

टमाटर शरीर में शक्ति, रक्त को शुद्ध करने, नया रक्त बनाने जैसे अनेक कामों में प्रयोग किया जाता है। इसे चेहरे की सुन्दरता निखारने के लिए भी आसानी से प्रयोग में लाया जा सकता है, जिसके लिए अलग से कोई खर्च नही। कोई अधिक समय भी नहीं चाहिए। बस मिनटों में आप यह कार्य कर सकते/सकती है।

(1) घर में टमाटर हैं। दही है। थोड़ा टमाटर का रस लें। इसमें लगभग इतनी ही मात्रा में दही डाल लें। एक-एक चम्मच से काम चल सकता है। इसे चेहरे पर लगा लें। थोड़ा सूखने दें। फिर इसे साफ के पानी से धो दें। जब भी मौका लगे इस विधि को अपना लें। आपका चेहर सुन्दर होता जाएगा।

2 जब आप सलाद सब्जी काट रही हों थोड़ा खीरे का रस ले इसमें

नींबू की दो-चार बूंदें डालें। एक चम्मच टमाटर का रस भी मिला दें। इन्हें चेहरे पर लगाएं। कुछ देर सूखने दें। ताजा पानी से धो डालें। कुछ लोग इस बनाए गए रस में नीम के रस की दो-तीन बूंदें मिलाने की सलाह देते हैं। पर यह झंझट नहीं हो सकता तो न सही।

(३) जब आप तड़के के लिए या सलाद के लिए टमाटर काटें तो हाथों पर कुछ रस लग जाता है। इसे धोने की बजाय, या कपड़े से पोंछने की बजाय अपनी गर्दन या चेहरे पर लगा लें। यह शीघ्र सूख जाएगा। दो-चार छींटें पानी के डालकर उतार दें। चेहरे को अवश्य लाभ होगा।

चूंकि टमाटर के बिना हमारा गुजारा नहीं हो सकता, इसीलिए इसकी मांग दिनोंदिन बढ़ रही है तथा इसकी खेती अधिक-से-अधिक हो रही है।

सस्ती गाजर है गुणों का भण्डार

गाजर इतनी महंगी नहीं, जितने इसमें गुण हैं। यह तो अनेक गुणों की भण्डार है जिसे गरीब भी आसानी से, कम पैसों में खरीद सकता है। जितने गुण गाजर मे है शायद ही इस मूल्य में कुछ और उपलब्ध हो सकता हो।

हमारे शरीर के लिए गाजर बहुत उपयोगी है। हमारे स्वास्थ्य को उत्तम रखने मे गाजर का योगदान सराहनीय है। अतः जब तक बाजार में उपलब्ध रहे, प्रतिदिन गाजर खानी चाहिए। कई रोगों की तो गाजर दवा भी है।

गाजर फल है। सब्जी है। इसे कच्चा, पकाकर, सलाद के रूप में, आचार बनाकर, रस निकालकर, मुरब्बा के रूप में, कद्दू कस करके, इसका हलवा बनाकर, गाजार पाक तैयार करके, सूप में, अनेकानेक तरीकों से इसे खाया जा सकता है। समय, स्थान, रुचि, आवश्यकता का ध्यान रख गाजर का लाभ उठाया जा सकता है। गाजर जितनी ताजा होगी, लाल होगी, उतनी अधिक गुणकारी होगी। गाजर पीले रंग की भी होती है। यह भी अच्छी है। गाजर काले रंग की भी होती है जिसकी अक्सर कांजी बनाई जाती है। गाजर का प्रतिदिन सेवन न करना, इसके गुणों से आंख मूंदना होता है।

सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए भी गाजर का उपयोग करना चाहिए।

प्रयोग और गुण

(1) गाजर का रस पीने से नया रक्त बनता है। रक्त की कमी दूर होती है। शरीर सबल होता है।

(2) यह खून में वृद्धि तो करती ही है। खून को साफ भी करती है।

3 हमारी हड्डियों को मजबूत करने में भी गाजर अपना काम करती है

तथा उत्तम होती है।

(5) आंखो की ज्योति बढ़ाने के लिए भी गाजर खानी चाहिए। इससे आंखो की कमजोरी तथा कुछ अन्य रोग भी ठीक होते हैं।

(6) इसे कैसे भी खाएं, इससे विटामिन 'ए', 'बी', 'सी' प्राप्त हो जाते है। काटने से पहले गाजर को धोना चाहिए। बाद में नहीं। विटामिन नष्ट नहीं होने देने चाहिए।

(7) फास्फोरस तथा शक्कर भी गाजर में उपलब्ध रहती है।

(8) कैल्शियम और लोहा की उचित मात्रा गाजर में समाई रहती है। इसे खाकर इन तत्त्वों को प्राप्त कर लेना चाहिए।

(9) जिन्हें पेशाब करने में दिक्कत होती है। पेशाब कम आता है तथा जलन होती है। गाजर खाने से यह तकलीफ दूर हो जाती है।

(10) कब्ज के मरीजों को भी गाजर खाने से खुलकर पाखाना हो जाता है।

(11) यदि किसी का पेट खराब रहता हो। दस्तों के कारण दिक्कत रहती हो। गाजर खाने से लाभ होगा। पुराने दस्तों का रोग भी ठीक हो जाएगा।

(12) यदि अपच है। मेदा खराब है। शरीर में कई प्रकार के विकार हैं। इन सबमें फायदा करती है गाजर।

(13) यदि किसी को पीलिया की शिकायत हो गई है तो गाजर तथा गाजर का रस, इस रोग से मुक्त करने में सहायता करते हैं।

(14) मसाने की पथरी भी गाजर को खाने व गाजर का रस प्रतिदिन पीने से घुलने लगती है तथा नुकसान से बचाती है।

(15) गाजर को खाने से बवासीर का प्रकोप घटता है। तकलीफ कम होती है। धीरे-धीरे ठीक होने लगते हैं।

(16) संग्रहणी में भी गाजर फायदा करती है।

(17) यदि गाजर को बिना पकाए, बिना उबाले, कच्ची अवस्था में उपयोग करे तो इससे बेशुमार फायदे उठाए जा सकते हैं। अतः इसे कच्चे रूप में खाने की आदत बनाएं।

(18) उबली हुई गाजर से जो पानी निकाला जाए, उसे कभी फेंकना नही चाहिए। इसे सूप के रूप में पी लें अथवा अन्य दाल-सब्जी में प्रयोग करें। फेके मत।

(19) गाजर को कद्दू कस करके खाने से, इसको निचोड़कर रस पीने से, बहुत फायदा होता है।

20) जब गाजर को सीधे तौर पर कच्चा खाएं तो इसे खूब चबा खानी चाहिए ताकि शीघ्र पच सके

(21) जिन्हें पुरुषत्व की कमी होने लगे। यौवन शक्ति कम लगे। उन्हें गाजर का मुरब्बा खाना चाहिए। बहुत लाभ होगा।

(22) गाजर को उबालकर, कूटकर, फोड़े पर बांधने से, फोड़े का मुंह पक जाएगा और आराम मिलेगा।

(23) गाजर को कद्दू कसकर, दूध में उबाल कर, हलवा बनाकर खा सकते हैं।

(24) गाजर को कद्दू कसकर, कड़ाही में डालकर घी में भूनकर, सुखाकर, इसमें खोया मिलाकर खाने से अपूर्व शक्ति प्राप्त होती है।

गाजर का रस, कच्ची गाजर, इसका आचार, मुरब्बा, सब्जी, सूप, किसी प्रकार से प्रयोग करें। सर्दियों में मिलने वाली गाजर को प्रतिदिन किसी-न-किसी तरह खाएं। इसे गुड़ के साथ भी खा सकते हैं। इससे खून तथा बल में वृद्धि होगी।

शलगम अवश्य खाएं

शलगम एक सस्ता कन्दमूल है। यह आसानी से उगाया तथा खरीदा जा सकता है। जितना इसे प्राप्त करना सुगम है, उतना ही यह अधिक गुणकारी है। यह अनेक रोगों में उपचार के काम आता है। यह अपने आपमें एक अच्छी औषधि है। स्वास्थ्य को बहुत अच्छा रखने में शलगम का बहुत बड़ा योगदान है।

आइए, परखें इसके गुणों और उपयोगिता को।

शलगम में उपलब्ध तत्त्व

(1) जल 72 प्रतिशत, (2) कार्बोहाइड्रेट्स 7.7 प्रतिशत, (3) चूना 0.04 प्रतिशत, (4) लोहा 0.07 प्रतिशत, (5) प्रोटीन 0.02 प्रतिशत, (6) चर्बी 0.04 प्रतिशत, (7) फासफोरस 0.4 प्रतिशत, (8) शलगम मे काफी मात्रा में विटामिन बी तथा सी उपलब्ध है।

शलगम की किस्म पर भी तत्त्वों की मात्रा निर्भर करती है। कहीं कुछ कम तो कहीं कुछ ज्यादा।

उपयोग

(1) शलगम कन्दमूल माना जाता है। इसके पत्ते भी सब्जी बनाने, सलाद मे प्रयोग करने के काम आते हैं।

(2) शलगम को कच्चा भी वड़े शौक के साथ खाया जाता है।

(3) शलगम पेट के विकारों से छुटकारा दिलाता है।

(4) यह सब्जी या सलाद ही नहीं, अपने औषधीय गुणों के कारण शरीर को रोगों से भी बचाता है।

(5) शलगम सुपाच्य है अत इसे छोटे बडे बूढे सभी खा व पचा सकते हैं

(6) जो लोग पेशाब के रोगों से पीड़ित रहते हों, उन्हें भी कच्चा शलगम खाने की सलाह दी जाती है।

(7) जिन्हें काली खांसी की शिकायत हो, उन्हें भी शलगम खाने को कहा जाता है। यदि शलगम और सफेद मूली का मिला-जुला सलाद काली खांसी के मरीज को खिलाया जाए तो यह शीघ्र आराम देता है।

(8) यदि शलगम को साफ-सुथरा धोकर बिना छीले भाप में पकाकर खिलाया जाए तो भी काली खांसी का काम तमाम कर देता है।

(9) जिन्हें दमा की शिकायत रहती है यदि वे शलगम, पत्ता गोभी, सेम की फलियां तथा गाजर, चारों का रस निकालकर दिन में दो बार, प्रातः तथा सायं, लेते रहे तो दस-पन्द्रह दिनों में ही इसका चमत्कारी परिणाम देखने को मिलेगा।

(10) जिन्हें मधुमेह की शिकायत है, वात रोग है, उनको भी शलगम का प्रयोग हितकर है।

(11) कुछ नर-नारियों के हाथ-पांव फूल जाते हैं। ऐसा अधिकतर सर्दियों मे ही होता हैं। उन्हें शलगम के गुनगुने पानी में हाथ-पांव डुबोकर रोग से छुटकारा पाना चाहिए।

(12) कुछ लोग पुरानी खांसी से छुटकारा पाने के लिए शलगम के रस मे शक्कर मिलाकर पीते हैं और ठीक हो जाते हैं।

(13) शलगम में उबाला हुआ सील-गर्म जल शक्कर में मिलाकर पीजिए। बन्द गला खुल जाएगा। सांस लेना सुगम तथा आवाज साफ हो जाएगी।

(14) जिन्हें नजर के कमजोर होने की शिकायत हो, या आमतौर पर धुंधला नजर आने लगे, वे शलगम को प्रतिदिन कच्चा व सब्जी बनाकर भी खाएं। आखो की ज्योति बढ़ जाएगी।

चूंकि यह रोगी तथा स्वस्थ, सबके काम की सब्जी है। सलाद है। कच्चा भी शौक से खाया जाता है। इसलिए इसका सब प्रयोग करते हैं। अपने औषधीय गुणों के कारण भी इसने हमारे जीवन में अपना स्थान बना लिया है।

स्वस्थ रहने के लिए खाएं सलाद

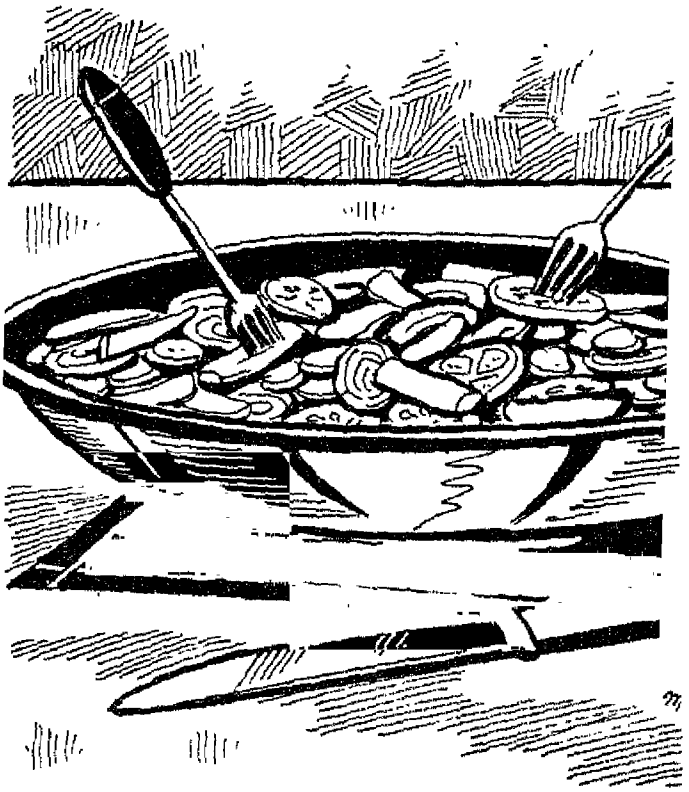
सुलभ, सस्ते फलों, सब्जियों, पत्तों, साग से बना सलाद एक पौष्टिक भोजन है। इसमें अनेक रोगों को जड़ से समाप्त करने की शक्ति है। यह सुपाच्य भी होता है। भोजन की अनेक कमियों को पूरा करता है। महंगे सलाद की ओर न भागकर, मौसमी, ताजा सब्जियों, फलों से बना सलाद ज्यादा उपयोगी, लाभकर तथा पौष्टिक होता है।

कुछ लोग भोजन करने से पूर्व अपनी आवश्यकता के अनुसार सलाद खा लेते हैं। बाद में भोजन। मगर कुछ लोग भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए, भोजन के साथ-साथ सलाद का सेवन करते हैं। जैसे भी हो कच्चा सलाद अवश्य लेना चाहिए। इसमें गाजर, शलगम, मूली, पत्ता गोभी, हरा धनिया, प्याज, लहसुन, अदरक, पालक, हरे मटर या कुछ अन्य साग-सब्जियां भी हो सकती हैं। केला, अमरूद, संतरा, टमाटर, नींबू आदि को भी सलाद का हिस्सा बनाया जा सकता है। मगर जो फल-सब्जी आसानी से उपलब्ध हो, उसी को चुनें। पूरा फायदा होगा।

सलाद के कुछ नमूने तथा लाभ

(1) पत्ता गोभी का सलाद स्वादिष्ट, शक्तिदायक तथा रोगों पर नियन्त्रण करने वाला माना गया है। पत्ता गोभी को काट लें। इसमें थोड़ी-सी भुनी हुई मूंगफली का चूरा मिला दें। कुछ कसी हुई गरी भी डालें। इस पर नींबू निचोड़ दे। थोड़ी चीनी, थोड़ा नमक डालें। इसमें बारीक कटी हुई हरी मिर्च डालने से करारी लगेगी। यह रुचिकर तो होगा ही, इसमें विटामिन भी बहुत मात्रा में रहेंगे।

(2) पत्ता गोभी बारीक काट लें। इसमें टमाटर के टुकड़े मिला दें। थोड़ी पालक को भी बारीक काटकर मिला लें। यदि इसमें गाजर को कद्दू कस करके मिलावें तो स्वाद व पौष्टिकता बढ़ जाएगी इसमें नमक चीनी मिलाकर खाए

3) भुनी मूंगफली का चूरा और कद्दू कस की गई गरी भी मिलाकर इसे

अधिक स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

(4) विधि नं. 2 और उसे तैयार मैटीरियल को थोड़े-से सर तुड़ककर भी खाया जा सकता है। तुड़के के समय जरा-सी हल्दी डाल लें। यह सलाद स्वादिष्ट होगा।

(5) विधि नं. 2, 3 और 4 से तैयार सलाद बच्चों व बड़ों की हैं। कमजोरी के लिए तो यह ताकत भी प्रदान करते हैं।

सलाद बनाने की साधारण विधियां हैं। इसे भोजन का अग कारण इसकी अहमियत बहुत ज्यादा है। बिना भोजन के भी इसे जा सकता है। सब्जियों, फलों को मिलाकर भी सलाद बनता है। प से भी सलाद बनाया व खाया जाता है।

कुछ रोगियों को तो केवल उबली हुई, बिना तुड़का, बिना मर खाने तथा सलाद की प्रचुर मात्रा लेने का सुझाव दिया जाता है। इ से सजाकर परोसें या वैसे ही खा लें · यह अति लाभकारी तथा गुण रहता है

छिलके भी हैं काम के

यदि आप छिलकों सहित फलों, सब्जियों के प्रयोग की आदत डालें तो आप उतने ही पैसों में पांच से सात गुणा अधिक शक्तिदायक तत्त्वों को शरीर के सुपुर्द कर सकते हैं। और यदि ऐसा करने की आदत नहीं है तो आप कुल सब्जी अथवा फल का एक बहुत बड़ा लाभ कूड़े में फेंक देते हैं। आज जब महंगाई चरम सीमा पर है। शरीर भांति-भांति के रोगों में घिरा है।

रोगों से लड़ने के साधन कम हैं। जो हैं भी बहुत ही महंगे हैं। उपलब्ध भी नहीं हैं। तब तो आपको, गृहिणी को, सबको साग-सब्जी तथा फल की चीर-फाड करते समय बड़ी हमदर्दी के साथ पेश आना चाहिए। यह उस फल अथवा सब्जी पर नहीं, आपके अपने शरीर पर उपकार होगा।

आइए, कुछ बातें जानें छिलकों के बारे में ही—

(1) फलों तथा सब्जियों के पोषक तत्त्व ठीक छिलकों की सतह के साथ जुडे होते हैं। जितना छिलके से दूर निकलते जाते हैं, उतना ही इनके प्रतिशत की मात्रा भी सामान्य हो जाती है।

(2) छिलकों में प्रोटीन, खनिज, विटामिन निहित होते हैं जो छिलकों के फेक देने से भी बरबाद हो जाते हैं।

(3) आलू को छीलना नहीं चाहिए। छिलकों समेत प्रयोग कर सकें तो बहुत अच्छा है। या फिर उबालकर छील देना चाहिए। अथवा, छिलका घरोड़ना चाहिए, छीलकर उतारना नहीं चाहिए। विटामिन सी तो आलू के छिलके के बिलकुल नीचे, पास ही, साथ ही होता है। मान लो आपने आलू का मोटा छिलका उतार दिया तो समझ लो इसकी एक-चौथाई शक्ति उतार फेंकी।

(4) पत्ता गोभी के बाहर के पत्ते, जिन्हें अक्सर उतारकर फेंक दिया जाता है अपने साथ पौष्टिक तत्त्व लेकर चले जाते हैं

5 पत्ता गोभी या फूल गोभी के डठलों मे भी तो काफी तत्त्व होते हैं रसोई

मे डठलों को बेकार समझकर फेंकने की आदत बुरी है।

(6) फूल गोभी के पत्ते भी प्रयोग में लाने चाहिएं।

(7) कच्ची सब्जी खाने की आदत बहुत अच्छी है। इन्हे छिलकों समेत चबाएं तथा सलाद में प्रयोग करें।

(8) यदि सूप बनाना हो तो भी सब्जियों को अच्छी प्रकार धोकर, छिलको समेत काटें।

(9) टमाटर के छिलकों में गूदे से बीस गुणा विटामिन अधिक होते हैं।

(10) सलाद में चुकन्दर, मूलीं, गाजर, शलगम, पत्ता गोभी, फूल गोभी, प्याज सब खाएं जा सकते हैं। स्वास्थ्य के लिए ये सभी फायदेमन्द होते हैं।

(11) सेब भले ही अपने आपमें अचूक दवा है। इसे छीलकर, काटकर, खाने की आदत भी हो। मगर इसे छिलके समेत खाना ज्यादा लाभदायक है। इसके छिलके में, फल से भी 10 गुणा ज्यादा विटामिन सी पाया जाता है।

(12) पपीता छिलका समेत नहीं खाया जा सकता। इसे बिलकुल बारीक उतारें। इसे अपने हाथों और चेहरे पर रगड़कर आप अपनी सुन्दरता बढ़ा सकते है।

(13) यदि आपके हाथ, उंगलियां, पैर ठीक से साफ नहीं होते, तो इन पर पपीता, नींबू, संतरा आदि के छिलके रगड़ें। मैल निकलेगी और खूब निखार आएगा।

फलों के छिलकों का उपयोग

नींबू, संतरा आदि के छिलके खाए नहीं जा सकते। मगर इनमें निहित गुणो का लाभ तो उठाया जा सकता है।

(1) संतरों के छिलके फेंके नहीं। छाया में सुखाते रहें। इनका चूर्ण बना ले। इस बारीक चूर्ण को बेसन में मिलाकर उबटन बना लें। प्रतिदिन नहाने से पहले लगावें रंग निखर आएगा।

(2) संतरे के छिलकों के इस पाउडर में गुलाबजल, बादाम का तेल, चन्दन का बुरादा, मुलतानी मिट्टी मिलाकर, पेस्ट-सा बना लें। यह एक अच्छा फेस पैक होगा। जिनका चेहरा खुश्क तथा सूखा रहता है। चमक घटती जा रही हो। वे इसका प्रयोग करें। खूब लाभ होगा तथा त्वचा कोमल होने लगेगी।

(3) नींबू के छिलके पर थोड़ा नमक लगाकर अपने दातों पर रगड़ें। दात चमक उठेंगे।

(4 नींबू का छिलका फेंकें मत इससे हाथ कुहनियां गर्दन चेहरा नाखून सब रगडकर साफ किए जा सकते हैं

(5) नींबू के छिलके सुखा लें। पीसकर बारीक कर लें। गुलाब के जल में मिलाकर रख लें। प्रयोग से पहले कुछ बूंदें कच्चे दूध की भी डालें। यह एक बहुत अच्छा और प्राकृतिक उबटन बन गया। चेहरे में निखार ला देगा।

(6) नींबू के छिलकों को एक जार में डाल दें। साथ-ही-साथ नमक भी डालें। कुछ ही दिनों में ये गल जाएंगे। अब इसमें जरूरत के अनुसार मिर्च, मसाला, चीनी, हींग, अजवायन आदि डाल दें। थोड़े ही दिनों में यह अचार तैयार हो जाएगा।

(7) खांसी से बचाव करने के लिए अनार के छिलके मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसें। खांसी पर नियन्त्रण हो जाएगा।

(8) यदि अतिसार और संग्रहणी से परेशान हों तो अनार के छिलकों को पानी में घिसकर पी लेना चाहिए। लाभ होता है।

ऊपर दिए वृतांत को यदि ध्यान से पढ़ लें और इसे अपने जीवन में अपना ले तो हम बेकार किए जाने वाले छिलकों का भरपूर लाभ उठा, स्वस्थ, निरोग रह सकते हैं। हमारे शरीर की ऊर्जा बढ़ेगी। कम खर्च करने पर भी हम अधिक सुन्दर, शक्तिवान तथा स्वस्थ रह सकेंगे।

जरूर खाएं गुड़

आज हम मिठाइयों पर निर्भर रहने लगे हैं। मुंह मीठा करने के लिए, खुशी बाटने के लिए, हलवाई द्वारा बनी कीमती मिठाइयों के खाने-खिलाने का रिवाज प्रचलित है। कभी यह काम गुड़ ही कर दिया करता था। गुड़ सस्ता और गुणकारी भी होता है।

मगर आज हम गुड़ को पिछड़े हुए लोगों के सेवन की वस्तु समझते है। पढे-लिखे तथा समाज में अच्छी प्रकार प्रतिष्ठित लोगों के लिए तो गुड़ 'कल' की बात है। उनके 'आज' में इसकी कोई उपयोगिता नहीं है।

मगर हमने बीड़ा उठाया है कि आपको घरेलू तथा प्राकृतिक इलाज से स्वस्थ रखना है। डॉक्टरों के पास नहीं जाने देना है। तभी तो आज हमने गुड़ को भी याद किया है तथा इसे थोड़ी मात्रा में अवश्य खाने की सिफारिश भी कर रहे हैं। जिन्हे मीठा खाने को इनकार है, उन्हें तो न मिठाई खानी है और न ही गुड़।

आम धारणा है कि गन्ने की खेती सबसे पहले भारत में शुरू हुई थी। इसे वैदिक काल के समय से जोड़ा जाता है। फिर भी जिस गन्ने से गुड़ बनता है, उसे अन्य देशों में कब, कैसे खेती के रूप में शुरू किया, इस पर भी थोड़ा प्रकाश डालते हैं।

जापान के एक भिक्षु थामसा की बात सुनाते हैं। वह जंगल से गुजर रहा था। एक ऊंचे मोटे वृक्ष पर किसी कारण कुपित हो गया। उसे शाप दे डाला। इस भिक्षु की बात सच होने लगी। वृक्ष का शरीर दुबला-पतला होने लगा। कद घटने लगा। वह बहुत गिड़गिड़ाया। थर-थर कांपता हुआ भिक्षु के सामने झुक गया। भिक्षु को तरस आया। बोला—'चिन्ता न करो। तुम्हारे शरीर का सारा रस ज्यों-का-त्यों बना रहेगा। इस दुबले-पतले शरीर मे समा जाएगा। लोग तुझे चाव से तोडेंगे चूसेंगे गुणगान करेंगे तुम्हारी खेती की जाएगी और यह वृक्ष बना ईख का पौधा गन्ना गुड का स्रोत

बात ईसा से 800 वर्ष पहले की है। बेबोलियन के इतिहास में इसका जिक्र मिलता है। 'गायना' आदिवासी जाति थी। उसने गन्ने की खेती बड़े शौक से की। अपने 'गायना' से मिलता-जुलता नाम रखा। धीरे-धीरे 'गन्ना' कहलाने लगा। मगर लेटिन में तो गन्ने को 'सेकेरम् औफिसिनेरम' के नाम से जाना जाता था।

ईसा से 338 वर्ष पूर्व ! भारत में गन्ने की खेती खूब होती थी। सिकन्दर ने भारत पर आक्रमण किया हुआ था। उसने गन्ने के खेत देखे। लोगों को चाव से गन्ना चूसते देखा। जश्न मनाते देखा। वह चकित रह गया। उसने भी यह 'छड़' मगवा कर चूसने की इच्छा जाहिर की। उसे बड़ा मजा आया। जब वह यूनान वापस गया तो गन्नों को साथ ले गया। इसकी खेती भी की।

यूनान में एक लोककथा को गन्ने की खेती से जोड़ा जाता है। वहां है एक 'टेलस्मि नंगल' का क्षेत्र। एक आदिवासी का घोड़ा गुम हो गया। बहुत ढूंढ़ा। न मिला। ढूंढ़ते-ढूंढ़ते जंगलों में भटकने लगा। वह एक रात प्यास से छटपटाने लगा। पानी न मिला। उसे एक दुबला-पतला पौधा नजर आया। इस पर बैठी मधुमक्खिया रस चूस रही थीं। उसने इस पौधे को तोड़ा। इससे रस गिरने लगा। उसने मुह लगा, इसे चूसना शुरू कर दिया। वह इस पेड़ के कुछ पौधे लेकर गांव लौटा। इसके टुकड़े कर लोगों में बांटा। जो टुकड़े फेंक दिए, उससे पौधे उग आए। इसी से वहां ईख की खेती होने लगी। यही गन्ना है जिसकी घर-घर में खेती होने लगी।

उपयोग

आइए, अब बात करते हैं गन्ने से बने गुड़ के प्रयोग व उपयोग की।

(1) हिन्दूधर्म में कोई भी धार्मिक अनुष्ठान गुड़ के बिना पूरा नहीं किया जा सकता।

(2) आयुर्वेद में तो गुड़ एक मुख्य आवश्यकता मानी जाती है। अनेक दवाइयां गुड़ की सहायता से बनती हैं।

(3) गुड़ को अधिक-से-अधिक एक वर्ष तक रखकर, सीधा खाने के योग्य माना जाता है।

(4) गुड़ के प्रयोग से अधिक मूत्र आने का रोग ठीक हो जाता है। क्योकि यह गर्म तासीर रखता है।

(5) वात रोग से छुटकारा पाने के लिए भी गुड़ लाभकारी होता है।

(6) पुराना गुड़ भी अनेक रोगों के निवारण तथा दवाइयों के लिए उपयुक्त माना गया है।

(7) कुछ विद्वानों का कहना है कि नए गुड को नहीं बल्कि पुराने गुड का ही सेवन करना अच्छा है वे मानते हैं कि नया गुड कफ में वृद्धि करता है पेट

मे कीडे भी पैदा करता ह ऐस मे सुझाव दिया जाता हे कि थोडी सी मात्रा खाने से इससे हानि नहीं होगी।

(8) गुड़ खाने से वक्ष की पीड़ा घटती है।

(9) श्वास, खांसी में लाभ होता है।

(10) पेट को साफ रखने में सहायक होता है।

(11) खाना खाने के पश्चात्, थोड़ी-सी मात्रा में गुड़ खा लेने से पाचनशक्ति में वृद्धि होती है।

(12) बच्चों के लिए गुड़ एक टॉनिक का काम करता है।

(13) यौवन को कायम रखता है।

(14) गुड़ मनुष्य को दीर्घजीवी बनाता है।

(15) बच्चों की दूध की कमी को पूरा करता है।

(16) हृदय रोगों से छुटकारा दिलाता है।

(17) ग्लूकोज महंगा है। गुड़ सस्ता। मगर दोनों का लाभ एक जैसा समझें।

(18) गुड़ से कई बीमारियों का इलाज किया जा सकता है।

गुड़ के कुछ और भी उपयोग

(1) कब्ज दूर करने से, इधर-उधर हाथ मारने की बजाय, गुड़ खाकर पेट साफ कर सकते हैं।

(2) गुड़ खुजली में भी लाभदायक होता है।

(3) अधिक कफ बनने की शिकायत हो तो अदरख और गुड़ मिलाकर खाएं।

(4) पित्त में हरड़ के साथ गुड़ खाएं।

(5) वात की शिकायत होने पर गुड़ और सोंठ मिलाक॰ खाएं।

(6) अनीमिया के रोगी प्रतिदिन गुड़ खाया करें।

(7) प्रतिदिन गुड़ खाने से चेहरे की बीमारियां दूर होती हैं।

(8) बुढ़ापा देर से आएगा।

(9) यह रक्त को शुद्ध करता है।

(10) दमा का रोगी गुड़ और सरसों प्रतिदिन मिलाकर खाए। लाभ देगा।

सावधानी—मधुमेह का रोगी कभी गुड़ न खाए। नहीं तो उसे लाभ के स्थान पर हानि होगी।

गुड़ के अभिन्न अंग

आयुर्वेद ज्ञाता गुड में शरीर के लिए निम्न लाभकारी तत्त्वो का होना बताते

है। डॉक्टर लोग तथा शोधकर्ता भी इससे इनकार नहीं करते।

(1) गुड़ में कार्बोहाईड्रेट, खनिज पदार्थ, वसा, जल, प्रोटीन, फास्फोरस, कैल्शियम, विटामिन, लोहा उपलब्ध हैं। इसमें कैलोरी की मात्रा काफी होती है।

(2) बच्चों को चीनी खाने से मना कर, गुड़ खाने की आदत डालनी चाहिए। इससे उनके दांतों में कैल्शियम की कमी पूरी होगी। विटामिन 'ए', लोहा, विटामिन बी, बहुत मात्रा में प्राप्त होता है।

औषधि के रूप में

(1) बच्चों के पेट में कीड़े होना, एक आम शिकायत है। यदि पलाश के बीज मिलाकर पुराने गुड़ के साथ खिलाया या पिलाया जाए, तो उनके कीड़े मर कर मल के साथ निकल जाते हैं।

(2) जिन्हें कफ की शिकायत रहती है, उन्हें गुड़ में अदरख का रस मिलाकर देने से लाभ होगा।

(3) पित्त की बीमारियों में भी गुड़ का प्रयोग लाभदायक होता है। हरड़ और गुड़ मिलाकर खाने से फायदा पहुंचता है।

(4) कुछ लोग वायु से पीड़ित रहते हैं। उनको अधिक वायु के होने या पेट मे रुके रहने से परेशानी होती है। सोंठ और गुड़ मिलाकर खाने से रोग दूर होगा।

विद्वान् मानते हैं कि गुड़ त्रिदोषनाशक है। कफ, पित्त और वात, तीनों के लिए गुड़ को लाभकारी माना गया है।

गुड़ का रासायनिक विश्लेषण

(1) 100 ग्राम गुड़ में 280 यूनिट विटामिन 'ए' उपलब्ध है।

(2) गुड़ के 100 ग्राम का ताप मूल्य 380 उष्णांक है।

(3) प्रोटीन 0.4 भाग

(4) फास्फोरस 0.4 भाग

(5) चिकनाई 0.1 भाग

(6) धातव लवण 0.6 भाग

(7) कैल्शियम 0.08 भाग

(8) शर्करा 65 भाग

आयुर्वेद के ज्ञाता ही नही पश्चिमी चिकित्सक भी गुड़ को चीनी से अधिक लाभकारी मानने लगे हैं। अतः अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए, रोग निवारण के लिए पाचनशक्ति को बढाने तथा खाया पिया हजम करने के लिए मिठाइयों से दर रहकर थोड़ी-सी मात्रा में गुड़ प्रतिदिन खाना हितकर है यह मुह का स्वाद

ठीक करता है तथा भोजन पचाने में सहायक होता है।

अब गुड़ का प्रचार, प्रसार, प्रयोग कम होता जा रहा है। चीनी की ओर लोगों का ध्यान ज्यादा जा रहा है। मगर जितने औषधीय, पौष्टिक, पाचन वाले गुण इस गुड़ में हैं, चीनी में नहीं। बल्कि जहां पर चीनी नुकसान करती है, स्वास्थ्य का ह्रास करती है, वहीं गुड़ हमें शक्ति देता है और शरीर को लाभ पहुंचाता है।

गुड़ से अनेक रोगों का इलाज की बात ऊपर की गई है। यदि हम इन बातों को समझकर, इनमें विश्वास कर, इनके अनुसार चलें तो हमारे शरीर के बेहिसाब फायदे हो सकते हैं।

शरीर को स्वच्छ रखना जरूरी मगर कैसे ?

शरीर को स्वच्छ रखकर सुन्दर बने रहने के लिए हाथ, पांव, शरीर के हर अंग को साफ-सुथरा रखना बहुत आवश्यक है। इससे शरीर की वास्तविक कांति बनी रहती है। चेहरे पर निखार आता है। खून सारे शरीर में दौरा करता है। रोमकूप खुले रहते हैं। पसीना आने के समय पसीना आता है। शरीर में जमा गन्दगी इस पसीने के रास्ते से निकलकर शरीर को चुस्त-दुरुस्त बनाए रखने में मदद करती है।

प्रातःकाल उठना, जरूरी दिनचर्या से निवृत होकर, समय पर नहाना बहुत जरूरी है। गर्मियों में ठंडे पानी से तथा सर्दियों में कोसा या गरम पानी को प्रयोग करें, अथवा जैसी भी आदत बना रखी हो, उसी के अनुसार पानी लें। पर नित्य प्रति दिन प्रातः ही स्नान करें।

स्नान करने से शरीर का हर अंग चुस्त हो जाता है। सुस्ती दूर भागती है। अपना काम करने को मन करता है। आप घर में रहने वाली (गृहिणी) 'हाउस वाइफ' हैं या घर से बाहर कार्य, नौकरी पर जाने वाली, मगर नहाना मत भूले। दोनों हालातों में सुबह के समय नहाना जरूरी है।

साधारण पानी से या नल के नीचे बैठकर, बाल्टी में पानी लेकर, साबुन या शैम्पू का प्रयोग कर, जरूर नहाएं और शरीर के हर अंग को मल-मलकर साफ करें। छोटे तौलिए पर थोड़ा शैम्पू या साबुन का टुकड़ा रगड़कर, झाग बनाकर, इससे एड़ियों, कुहनियों, गर्दन तथा शेष सारे शरीर को खूब साफ करें। धो लें। शरीर के (गुप्तांगों) प्राईवेट अंगों की सफाई का तो विशेष ध्यान रखें। किसी भी रोग को नजदीक न आने दें। यदि शरीर स्वच्छ होगा तो रोग भी नजदीक नही टपकेंगे। स्वास्थ्य भी अच्छा बना रहेगा। आपकी सुंदरता में चार चांद लग जाएगे।

प्रातः तो नहाना ही है, दिन में भी दो बार हाथ-मुंह धो लिया करें, मौके के अनुसार ही

में भी नहाया जाना अच्छा है पर यह निर्भर करता है आपकी घरेलू

व्यवस्था पर। बाथरूम पर तथा आपके साधनों पर। इसमें निश्चिन्त होकर लेटकर, शरीर को खुलने-लेटने का मौका मिल जाता है तथा सारी थकावट भी दूर हो जाती है।

कुछ घरों में वाष्प स्नान करने की सुविधा भी होती है। जिन्हें अवसर मिले, उन्हें चूकना नहीं चाहिए। इससे शरीर का हर अंग खुल जाता है। बदन मे चुस्ती-फुर्ती आ जाती है। आलस्य नजदीक नहीं फटकता।

आप अपने घर के उस भाग में जहां धूप भी आती हो और आप पर्दे मे, सुरक्षित लेटकर, बिना वस्त्र धूप स्नान कर सकें तो बहुत अच्छी बात है। शरीर को सुस्ताने दें। ढीला छोड़ दें। पसीना आता है तो आने दें। इससे विटामिन डी शरीर को मिल सकेगा। रोमकूप खुल जाएंगे। आप चुस्त बने रहेंगे।

अपने शरीर को सुगन्धित इत्र आदि से दूर रखें। ये तो अमीरों के चोंचले है इसकी बजाय टेलकम पाउडर छिड़क लें। यही ठीक रहेगा।

आप नहाने से पूर्व यदि थोड़ा व्यायाम, तेल मालिश आदि की हिम्मत कर सकें अथवा इसकी आदत बना लें या फिर इसके लिए समय निकालने की कोशिश करें तो यह बहुत अच्छा होगा। इससे स्वास्थ्य में सुधार होगा तथा आप में स्फूर्ति बनी रहेगी। आपको अपने जीने के महत्त्व का भी आभास बना रहेगा।

नहाते समय आप शरीर पर दही, दही में मिला सरसों का तेल या केवल सरसों का तेल लगा लें। इससे शरीर की खुश्की समाप्त होगी। सारे शरीर में रक्त का प्रवाह बनने लगेगा। आप में ताकत का इजहार होगा। इससे आप ज्यादा चुस्त तथा ज्यादा सुन्दर लगेंगे। रात को या शाम के समय, यदि नहाना सम्भव हो तो बहुत जरूरी है। अगर इसके लिए समय, साधन की कमी हो तो गर्म-गुनगुना पानी लेकर अपने पैर, एड़िया, हाथ तथा मुंह अवश्य धो लें। इससे भी दिन भर की थकावट दूर हो जाएगी। पांव पोंछकर थोड़ा सरसों का तेल पांव के तले में लगा ले। इससे पांव की ऐंठन खत्म हो जाएगी। रात को नींद अच्छी आएगी।

दिन में दो बार, प्रातः तथा रात्रि सोने से पहले ब्रश करने की, दांतों को अच्छी प्रकार साफ करने की भी आदत डालें। इससे आपके दांत सुन्दर होंगे तथा हसना-मुस्कराना गजब ढाने वाला होगा।

आपके अण्डर क्लाथस् सदा साफ-सुथरे होने चाहिए। इस बात पर विशेष ध्यान दें।

सुन्दरता को बनाए रखने के आसान तरीके

आप (गृहिणी) हाउस वाइफ हैं चाहे कामकाजी नारी, आपका सीधा और निरन्तर सम्बन्ध रसोई से बना रहता है। आप पकवान बनाती हैं या सादा खाना। आपको रसोई में मौजूद हर वस्तु से सरोकार रहता है। इसके गुणों और प्रयोग से भी आप परिचित हैं। इसको सदा इस्तेमाल करती रही हैं। आइए, इन्हें आपकी सुन्दरता को बनाए रखने के लिए, सुन्दरता को और भी निखारने के लिए प्रयोग में लाएं। इससे आपका रंग-रूप तो चौदहवीं का चांद भी हो सकता है। बस जरूरत है जरा प्रयत्न और सावधानी की।

यदि आप थोड़ी-सी भी सतर्क हो जाएं तो आपके रंग-रूप में अजीब निखार आ जाएगा और घर वाले ही चकित रह जाएंगे। यदि आप अपना ध्यान रखेंगी तो आपके बच्चे भी आपके कदमो पर चलकर, बाजारी, महगे प्रसाधनों पर फजूल खर्ची न कर, घरेलू उपचार को ही अपना कर निखरते जाएंगे।

बाजार से खरीदे गए प्रसाधनों में कभी-कभार धोखा, मिलावट, किसी गलत वस्तु का उपयोग आपको परेशान कर सकता है मगर इन साधारण-सी चीजो का स्वयं प्रयोग कर, आप कभी धोखा नहीं खा सकतीं। आपकी सेहत और सुंदरता सदा बनी रहेगी।

आटे का चोकर

अव्वल तो आटा चोकर समेत प्रयोग करना चाहिए। चोकर वाली रोटी स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छी होती है। फिर भी यदि आप चोकर निकाल देती है। तो इसे फेंकिए मत। या फिर बाजार से ही 100-150 ग्राम चोकर खरीद ले।

चोकर में जरा दूध डालकर इसे अपने चेहरे पर हाथ-पांव पर एडियों पर गर्दन पर मलें यह सारी मैल निकाल देगा रोमकूप खोल देगा इस

चोकर में कच्चा दूध ही मिलाएं। ताकि यह लेप लगाने, रगड़ने योग्य हो जाए।

जौ का आटा

सामान—जौ का आटा, दूध कच्चा, गुलाब जल।

(1) इस आटे को भून लें। इसमें कुछ बूंदें गुलाब जल की मिला दें। इसमे थोडा-सा कच्चा दूध मिलाकर पेस्ट बना लें। इतना ही दूध डालें कि बतौर उबटन प्रयोग में आ सकें। इसे चेहरे पर लगाएं। सूख जाने पर धो डालें।

(2) इससे चेहरा सुन्दर बनेगा। रंग में चमक आ जाएगी। झुर्रियों में भी फर्क पडने लगेगा।

(3) जिनकी त्वचा तैलीय हो, उन्हें ऊपर के उबटन में दूध नहीं डालना चाहिए। नींबू का रस डालकर लगावें। सूख जाने पर ठंडे पानी से धो लें। आपकी सुन्दरता में और भी चमक आ जाएगी।

बेसन का उबटन

चेहरे को साफ करने के लिए, इसकी चमक को बनाने के लिए, सुन्दरता को बढाने के लिए बेसन बहुत उपयोगी होता है। यह हर समय, घर में उपलब्ध भी रहता है।

सामान—बेसन, हल्दी, दूध।

(1) बेसन में जरा-सी हल्दी मिला लें। इसमें दूध डालकर पेस्ट बना लें। यह इतना पतला हो कि आसानी से चेहरे पर लगाया जा सके। इसे गर्दन तथा चेहरे पर लगाकर सूखने दें। या तो इसे धीरे-धीरे रगड़कर उतार दें अथवा सील-गर्म पानी से धोकर उतार दें। बहुत फायदा होगा। इसका उपयोग प्रतिदिन करें।

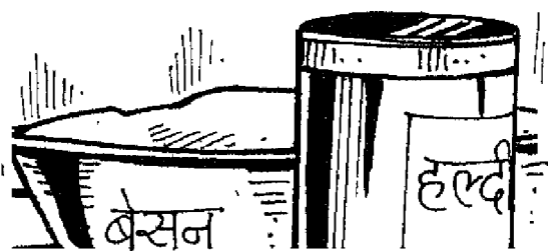
(2) ऊपर बताए गए उबटन में दूध की जगह दही मिलाकर भी लगा सकते है। इससे ज्यादा फायदा होता है।

(3) अण्डे की जर्दी भी बेसन के साथ चेहरे पर लगाई जाती है। अण्डे की जर्दी, थोड़ा-सा बेसन, दो-चार बूंदें नींबू के रस की बस बन गया उबटन। चेहरे पर लगाएं। गर्दन पर भी सूख जाने पर सील-गर्म पानी से धो लें। रंग-रूप सुन्दर हो जाएगा तथा चेहरा मुलायम रहेगा।

(4) इन सारे उपयोगों में साबुन न ही लगाएं तो अच्छा रहेगा। यदि सील-गर्म पानी से पूरी तरह न उतरे, तब थोड़ा साबुन लगा सकती हैं।

(5) बाद में ऊपर के सभी प्रयोगों में दो-चार बूंदें गुलाब जल की लगा लेने से चेहरे को पहले से भी ज्यादा निखारा जा सकता है

6 बेसन और मलाई को मिलाकर भी उबटन बनता है इससे भी चेहरा

बेसन
हल्दी

नरम व मुलायम बना रहता है। फटी हुई त्वचा भी ठीक हो जाती है।

दही व लस्सी से उबटन

(1) दही से ही चेहरा रगड़कर धो लें। आपका काम बन जाएगा।

(2) दही में दो-चार बूंदें नींबू के रस की डालकर चेहरे पर लगाएं। कुछ देर बाद धो लें।

(3) दही में सरसो का तेल डालकर बालों को धोने से खुश्की खत्म होती है। बाल मजबूत होते हैं।

(4) लस्सी को भी दही की जगह प्रयोग किया जा सकता है। लस्सी में नीबू की बूंदें डालकर सिर, चेहरा, बदन भी साफ किया जा सकता है।

इसका नियमित प्रयोग करना बेहतर माना गया है। रंग-रूप में खूब निखार आ जाता है।

कच्चा दूध बहुत उपयोगी है

(1) आप अपने चेहरे की रंगत को निखारने के लिए कच्चे दूध का प्रयोग कर सकते हैं। यह तो चेहरे की मैल को उतार, सुन्दर बनाने में सक्षम है। रूई से लगाकर चेहरे को सुन्दर बनावें।

(2) गुलाब के जल की दो-तीन बूंदें कच्चे दूध के दो-तीन चम्मच में मिलाए। इसे रूई के साथ चेहरे पर लगा, चेहरा का रंग साफ कर सकते हैं। सुन्दरता लौट आएगी। यह क्लीनजिंग मिल्क जैसा काम करेगा।

(3) मेकअप में आपके चेहरे को पता नहीं क्या-क्या संभालना होता है। इसीलिए मेकअप से पहले तथा मेकअप के बाद, दोनों समय इस दूध और गुलाब जल के उबटन का प्रयोग कर सकती हैं। इससे चेहरा मुलायम बना रहेगा।

(4) यदि गुलाब जल उपलब्ध नहीं है, तो भी आप कच्चे दूध व रूई से चेहरे मे सुन्दरता ला सकती हैं। आप तो समझती हैं कि आपका चेहरा काफी साफ है। मगर दो-तीन बार दूध में डुबोकर जब रूई सारे चेहरे पर घूमेगी तो सारी मैल रूई पर आ जाएगी। तब पता चलेगा कि चेहरा तो गन्दा और मैला हो चुका था।

मलाई भी है कमाल की चीज

(1) मलाई भी हर घर में सुलभ रहती है। आपका तो चौथाई चम्मच या आधी चम्मच से काम चल जाता है। इसके लगाने से आपका चेहरा नरम रहेगा। चमडी में कोमलता बनी रहेगी

2 रात को सोने के समय चेहरे को साफ कर लें पानी से धोकर पोंछ लें

फिर हथेली पर मलाई लेकर चेहरे पर लगाएं। धीरे-धीरे मलें। सुबह धो दें।

(3) यदि होंठ फट रहे हों। चेहरा भी खुरदरा हो रहा हो तो भी मलाई को लगाने से होंठ तथा चेहरा ठीक हो जाएगा।

(4) नहाने से पहले भी मलाई को चेहरे पर लगा लें। थोड़ी देर तक आहिस्ता-आहिस्ता रगड़ते रहें। काफी अच्छा रहेगा। तैलीय त्वचा वालों को तो यह बहुत ही उपयोगी होती है।

(5) चेहरे पर मलाई और नींबू के रस को मलने से भी बहुत फायदा होता है। इससे चेहरा कांतियुक्त बन जाता है।

(6) यदि और भी अधिक सुन्दर बनना चाहते हैं तो मलाई में शहद व नींबू थोड़ा-थोड़ा दोनों मिला लें। इसे चेहरे पर लगाने से चेहरे पर रौनक आ जाएगी। फटी त्वचा ठीक हो जाएगी। त्वचा का खुरदरापन भी जाता रहेगा। रंग चमकने लगेगा।

खीरे से निखरता है चेहरा

(1) यदि आप अपने चेहरे की खोई हुई सुन्दरता को वापस लाना चाहते हैं तो खीरे के रस में नींबू की दो-चार बूंदें डालकर चेहरे पर लगाएं। इसे हाथों व गर्दन पर भी लगा सकते हैं। जब सूख जाए तो धो डालिए।

(2) खीरे का अकेला जल भी इस काम के लिए काफी लाभकर परिणाम देता है।

(3) खीरे के पान में गुलाब जल की कुछ बूंदें डालकर भी आप अपने रग को निखार सकते हैं।

शहद से झुर्रियां मिटती हैं

(1) शहद को चेहरे पर लगाने और कुछ देर बाद धोने से बड़ा फायदा होता है।

(2) शहद में कच्चे दूध को मिलाकर चेहरे पर लगाकर, इसे कुछ देर तक यो ही रहने दें और फिर ठंडे पानी से धो लें। चेहरे को सौन्दर्य प्राप्त होगा।

(3) शहद में नींबू के रस की दो-चार बूंदें डालकर, चेहरा, गर्दन पर लगाए। कुछ देर तक मलते रहें। फिर गुनगुने पानी से धो डालें। चेहरे में बहुत ज्यादा निखार आ जाएगा।

(4) शहद में दूध तथा नींबू का रस, दोनों चीजें मिलाकर भी गर्दन तथा चेहरो पर लगा सकते हैं। इससे कांतिमय चेहरा और भी सुन्दर हो जाएगा।

भाप से रोमकूप भी खुलते हैं

1 यदि रोमकूप बन्द हो जाए तो पसीना भी नहीं निकलता इससे मुहासे

हो सकते हैं। त्वचा खुश्क और खुरदरी हो सकती है। फुंसियां निकल आती हैं।

(2) भाप देने से चेहरे के रोमकूप आसानी से खुल जाते हैं। आजकल तो ऐसी केतली, जार उपलब्ध हैं जिसमें पानी डाल देने से यह उबलने लगता है और भाप उठने लग जाती है। इससे चेहरा साफ किया जाता है। 125 रुपये से 150 रुपये के अन्दर 'सोना बाथ' या अन्य ऐसी कोई और मेक मिल जाती है। यह बहुत उपयोगी है।

(3) यदि यह न ले सकें तो आधा पतीला पानी उबाल ले। अपने सामने इसे रख सिर व चेहरे को तौलिए से ढंककर, इससे उठने वाली भाप को चेहरे पर लें। 5-10 मिनट करने से चेहरा खुल जाएगा।

इतना ही नहीं, घरेलू उबटन तो अनेक चीजों से बनाए जाते हैं। इनमें घर में प्रयोग होने वाली चीजों का इस्तेमाल होता है। यह बहुत सस्ता तथा सरल काम है। जो उपलब्ध हो गया, उसी से काम चला लिया और खूब सुन्दर भी बन गए।

घरेलू उबटन से भी सौंदर्य बढ़ता है

उबटन को अंग्रेजी में फेसपैक का नाम दिया गया है। यह अपने सौंदर्य को बनाए रखने के लिए तथा इसकी आभा बढ़ाने के लिए जरूरी भी है। हर नारी को हल्का-फुल्का या आसान-सा उबटन जरूर प्रयोग में लाना चाहिए। हम धूप मे, मिट्टी में अपने काम-काज के लिए निकलते हैं। जाते हैं। चेहरे पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे छुटकारा पाने के लिए उबटन ही सहायता करता है। इसके प्रयोग से हमारा चेहरा पहले जैसा या उससे भी सुन्दर हो सकता है।

हर नारी के लिए बाजारी फेसपैक खरीदना आसान या सम्भव नहीं होता। यह महंगा भी बहुत होता है, इसलिए भी कई बार नहीं खरीदा जा सकता। जब घरेलू, सस्ते व शर्तिया बढ़िया उबटन उपलब्ध हैं तो बाजारी खरीद के चक्कर मे क्यों पड़ना। घर के बनाए उबटन ज्यादा गुणकारी होते हैं और चेहरे की सुन्दरता को बढ़ाने में सफल भी हैं।

केले से भी बनता है उबटन

एक पका हुआ केला लें। इसको अपने हाथ से मसलकर आटे जैसा कर ले। इसमें दो-चार बूंदें नींबू का रस मिलाकर खूब एकसार कर लें। इसको चेहरे पर कुछ देर तक लगाते रहें। 5-7 मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें। इसे दिन में कभी भी या सोने से पूर्व भी लगाया जा सकता है। इससे चेहरे में खूब निखार आता है। झुर्रियां भी खत्म हो जाती हैं।

बेसन व दही का उबटन

(1) ये दोनों चीजें घर में सदा उपलब्ध रहती हैं। इसलिए इनका उबटन बनाना आसान और सस्ता भी है

2 दही में थोड़ा बेसन जरा-सी हल्दी खूब मिला लें इसे अब हाथों चेहरे

और गर्दन पर अच्छी प्रकार लगाएं। कुछ देर तक लगाते रहें। जब यह सूख जाए तो गुनगुने पानी से धो डालें।

(3) चेहरे को जब अच्छी तरह सुखा लें तो दो-चार बूंदें गुलाब के जल की चेहरे पर लगाएं। चेहरा कोमल व चमकदार हो जाएगा।

(4) यदि चाहें तो गुलाब जल की जगह नींबू की दो-चार बूंदें भी लगा सकते है। इससे चेहरे की आभा लौट आएगी।

(5) अकेला बेसन भी लगाने व धोने से यह सफल उबटन हो जाता है।

(6) बेसन में जरा-सी हल्दी मिला दें तो उस उबटन से चेहरा और भी निखर जाता है। इसे सील-गर्म पानी से धो डालें।

(7) बेसन में दो-चार बूंद सरसों का तेल तथा हल्दी मिलाकर लगावें—यह भी एक गुणकारी उबटन है।

शहद व अण्डे से बनता है उबटन

(1) अण्डे की जर्दी लें। इसमें शहद एक चम्मच और एक चम्मच दही डालकर खूब मिलाएं। यह लेप चेहरे व गर्दन पर लगावें। धीरे-धीरे लगाते रहे। सूख जाने पर इसे सील-गर्म पानी से या ठंडे पानी से धोकर उतार दें। यदि सील-गर्म की जगह बर्फ वाले ठंडे पानी से धो लें तो ज्यादा फायदा होगा।

(2) अण्डे की जर्दी, शहद तथा नींबू का रस डालकर भी यह उबटन तैयार होता है। इसमें अण्डे की बदबू भी नहीं आती। यह भी एक अच्छा फेसपैक है। इसको चेहरे पर लगाने से चेहरे पर पड़ गई झुर्रियां भी धीरे-धीरे खत्म हो जाती है।

उबटन मुल्तानी मिट्टी का

मुलातनी मिट्टी को कूट-पीस छानकर पाउडर बना लें। थोड़ा पाउडर ले। इसमें कच्चा दूध व नींबू की कुछ बूंदें डालकर। खूब मिला लें। इतना दूध हो कि चेहरे पर लगाने योग्य लेप तैयार हो जाए। इसे अपनी गर्दन व चेहरे पर लगाकर सूखने दें। इसको अब पान से धो लें। चेहरे की सुन्दरता स्पष्ट दिखाई देने लगेगी।

जौ के आटे से भी बनते हैं उबटन

(1) जौ के आटे का चोकर निकाल दें। इसे भून लें। इसमें कच्चा दूध डालकर खूब एकसार मिला लें। जरा-सी हल्दी भी डाल दें।

इसे कुछ देर तक हाथों, गर्दन और चेहरे पर मलते रहें। सूख जाए तो पानी से चेहरा धो लें चेहरा सुन्दर कोमल व कांति वाला हो जाता है

2 जौ के आटे में केवल हल्दी व तेल की कुछ बूंदें डालकर भी उबटन

तैयार किया जा सकता है। इसे तब तक लगा रहने दें, जब तक सूख नहीं जाता। फिर सील-गरम पानी से चेहरा धो लें। जरूरत समझें तो इसके बाद नींबू की दो-चार बूंदें चेहरे पर मल लें। चेहरा खूब सुन्दर व आभायुक्त लगेगा।

मक्खन से भी कांति बढ़ती है।

(1) जिनका चेहरा खुश्क-सा रहता है, वे चेहरे पर थोड़ा-सा मक्खन लगाकर, इस पर रौनक ला सकते हैं। कुछ देर बाद सील-गरम पानी से चेहरा धो लेना चाहिए। इससे चेहरे पर पड़ने वाली झुर्रियां भी नहीं रहतीं।

(2) यदि आंखों के नीचे काले धब्बे दिखाई देने लगे हैं तो भी नं॰ 1 वाला तरीका अपना कर, केवल मक्खन के सहयोग से, इनको दूर किया जा सकता है।

इतना ही नहीं और भी बहुत-से उबटन घर में तैयार किए जा सकते हैं। जब रुचि होने लगे तो उन्हें आसानी से अपनाया जा सकता है।

पति के दिल पर राज कर सकती हैं आप भी

यदि आपका शरीर सुदृढ़ व स्वस्थ है तो आप इसे और अधिक आकर्षक बनाकर अपने पति का मन मोह सकती हैं। वह आपकी हर अदा पर वारी जावें, कुर्बान हो जाएं, ऐसी व्यवस्था कर सकती हैं आप, अपने व्यवहार से ही। वह पल-पल आपकी चिन्ता करें, आपको चाहते चले जाएं, इसके लिए आप अपने व्यक्तित्व एवं व्यवहार को सुन्दर से सुन्दरतर फिर सुन्दरतम बनावें। कैसे नहीं होता फिर जादू-सा असर आपके उन पति महोदय पर।

हां, यदि किसी कारण से आपका शरीर मोटा-थुलथुल होने लगा है या आकर्षण कम है तो आप पतली, सलिम, चुस्त और आकर्पक बन सकती हैं अपने ही प्रयत्नों से। आपका सद्व्यवहार, पति की देखरेख, पल-पल उनकी चिन्ता, उनके खाने-पीने, रहने का ध्यान भी रखें कि उन्हें कब कैसा खाना है, कैसा पहनना है, कब दवा लेनी है, कब टॉनिक चाहिए। ऐसा करके भी तो आप उनके संग हो जाएंगी हर पल, हर घड़ी के लिए।

फिर, कैसे न चिन्ता करें, कैसे न ध्यान रखें वह भी आपका। बस, पहल आपको ही करनी है। सुन्दर भी दिखना ही है। इसके लिए कुछ बातें ध्यान मे रखें। जैसे—आपका भोजन सुपाच्य हो। घी, तेल और शक्कर की मात्रा कम प्रयोग मे लाएं। भोजन को स्वादिष्ट व लाभकारी बनाने के लिए प्रचुर मात्रा में फल व सलाद का प्रयोग करें। पोदीना, अनारदाना, मोंगरा की चटनी भी साथ देगी। फलो का रस भी आपकी कांति निखारेगा। दही का प्रयोग नियमित रूप से करें। 400 ग्राम दूध की जगह 150 ग्राम दही या दही की लस्सी अधिक पौष्टिक व लाभदायक होती है।

ज्यादा बर्फीले, ठंडे पदार्थ से बचे रहने की भी एक अच्छी आदत है। भारी भोजन से परहेज करें दूर रहें सादा किन्तु पौष्टिक पदार्थ लें मात्रा कम किन्तु गुणवत्ता अधिक हो आपके भोजन में स्टार्च प्रोटीन वाले पदार्थों का प्रयोग कम

ना अधिक लाभ होता है आपको।
रे कि भोजन दिन में केवल दो बार ही किया जाए। बार-बार र
ो फिगर बिगड़ जाती है। बदलाव से प्रारम्भ में, कुछ कठिनाई
मगर धीरे धीरे शरीर की ही ऐसी बन जाएगी
लगने लगेगा मन को भाएगा खब सुहाएगा

ऋतु के अनुसार फल और अधिक मात्रा में लें। ठीक है कि फल महंगे होने से उन्हें खरीद पाना मुश्किल भी है, मगर हर फल एक विशेष समय पर काफी सस्ता मिल जाता है। उन दिनों इन सुगमता से मिलने वाले ताजा व सस्ते फलो का प्रयोग करें। कोल्ड स्टोर के महंगे तथा दुर्लभता से प्राप्त, होने वाले फलो का कोई लाभ नहीं होगा। ये होंगे महंगे भी तथा गुणरहित भी। अतः देखादेखी मे ये पुराने फल मत खरीदें।

पत्ता गोभी, गाजर, मूली, शलगम मोंगरे, टमाटर, हरे पत्ते, हरा साग, हरा सलाद, हरी मेथी, हरी सौंफ, हरा धनिया, हरा प्याज, हरी मटर, अंकुरित दालें, चने आदि, ये सब सुलभ तथा लाभकारी होते हैं। सस्ते भी मिलते हैं। इन्हें कच्चे खाने से अभूतपूर्व कांति आएगी चेहरे पर। इनसे आपका शरीर छरहरा बन जाएगा। आप सुन्दर लगेंगी। आपके पतिदेव आपकी बदली-बदली काया को देखकर कुर्बान हो जाएंगे। माशाअल्ला क्या कहने।

स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए शरीर को सजाने-संवारने के लिए, भोजन में डिब्बा बन्द बेमौसमी साग-सब्जियों व पदार्थों का प्रयोग बिलकुल समाप्त कर दें। इनके प्रयोग से धन एवं स्वास्थ्य दोनों में कमी आती है। ये पदार्थ निर्जीव तथा बेजान होते हैं। व्यर्थ के होते हैं। गुणरहित होते हैं। इस बात का सदा ध्यान रखे।

आपका शरीर स्वस्थ व सुन्दर हो। इसके लिए आप पूरी नींद लें। न कम, न ही अधिक। यही कोई छः घंटों के आस-पास सोना चाहिए। पाचन शक्तियो को आराम दें। खाया-पिया पचना चाहिए, ताकि आपके शरीर की ग्रंथियां ठीक से काम करने योग्य रहें। शरीर उचित रूप से कार्यशील बना रहे। जिसने अपने शरीर की ग्रंथियां ठीक कर ली हैं, शक्तिशाली कर ली हैं, उसे अच्छा स्वास्थ्य तो प्राप्त होगा ही।

दो बातें और ! चेहरे को आकर्षित करने वाला, जंचने वाला मेकअप तथा शरीर पर फबने वाला पहरावा ही पहनें। इन दोनों बातों पर विशेष ध्यान दे। फिलहाल इतना जरूरी है कि देखादेखी में नहीं, बल्कि अपनी समझ से ही इन दोनो बातों पर ध्यान देवें। अवश्य सहयोग मिलेगा इनसे भी।

यदि आप इन थोड़ी-सी, किन्तु बहुत ही महत्त्वपूर्ण बातों पर ध्यान देवे, अपने व्यवहार को सुन्दर बनाएं, तो समझ लें कि आपका तो काया पलट हो गया और आपके पति आप पर जान देने के लिए सदा तत्पर रहेंगे हो जाएगा जीवन सफल आपका।

नारी के हाथ-पांव भी सुन्दर बने रहने चाहिए

जो नारी सुन्दर है, उसके हाथ, हाथों की उंगलियां, नाखून, पांव, पांव की एड़िया, इसका पंजा सब सुन्दर ही होंगे। यदि सुन्दर नारी स्वस्थ है तो उसके ये अंग भी स्वस्थ ही होंगे।

मगर, समय बीतते-बीतते, इनमें अंतर आने लगता है। चेहरे के रंग-रूप की ओर विशेष ध्यान दिया जाता है, मगर हाथ-पांव को उपेक्षित कर दिया जाता है। इससे इनकी सुन्दरता, इनमें आकर्षण नहीं रहता। जब कभी किसी की नजर ऐसे हाथों या पांवों पर जाएगी, तो उसे भी चिढ़ होने लगेगी। आपकी सुन्दरता की भी अवहेलना शुरू हो जाएगी।

ब्याह-शादियों में, (जन्मदिन) बर्थ डे के दिन, घर में किसी त्योहार में, किसी सामाजिक कार्यक्रम में, किसी उत्सव के समय, कहीं भी जब कोई आपकी सुन्दरता से प्रभावित हो जाएगा, और बाद में हाथ-पांव पर नजर जाएगी, तो उसे अच्छा नही लगेगा। बल्कि बुरा लगेगा। वह आपकी इस नादानी या मूर्खता का दबी जबान से मजाक भी उड़ा सकती है। आपको चाहिए कि यह स्थिति कभी न आने दे। आप इस ओर विशेष ध्यान देकर, अपने समग्र शरीर को व पूरे सौन्दर्य को बनाकर रखें।

आइए ! कुछ बातों पर गौर करें–

(1) आपके हाथ, आपके पांव, आपके ही शरीर के हिस्से हैं, इन्हें कभी मत भूले।

(2) हाथ या पांव कोई ऐसी चीज नहीं, जिसे कपड़े में बांधकर, छिपाकर रखा जा सकता है। ये चारों तो नजर आएंगे ही। अतः इनकी ओर भी विशेष ध्यान दें।

(3) आप भी अन्य सुन्दर नारियों की तरह हफ्ते दो में मैनीक्योर का सहारा ले सकती हैं पैडीक्योर भी इन्हें सुन्दर बनाए रखने में इनकी कोमलता को

बरकरार रखने में सहायक होती है।

(4) ठंडे पानी से काम न करें—यदि सर्दी बहुत है। गुनगुना पानी लें ताकि हाथों को सर्दी से बचाया जा सके।

(5) पानी से काम कर लेने के बाद, कपड़े धोकर, बर्तन साफ करके, किसी क्रीम से हाथों की हिफाजत कर लें।

(6) आजकल हाथों से सीधे ही बर्तन धोना अथवा बाथबेसिन को साफ करना ठीक नहीं होता। हाथों का बचाव भी तो जरूरी है। इसके लिए प्लास्टिक के दस्ताने भी पहने जा सकते हैं। हाथों को फटने से बचाना चाहिए।

(7) सोने से पहले साफ. सूखे हाथों पर वैसलीन या कोई और क्रीम लगाकर, इनकी कोमलता को बनाए रखें।

(8) जब भी कभी आप नींबू पानी बनाती हैं, या सलाद आदि के लिए नीबू का प्रयोग करती हैं। नींबू के छिलके को फेंके मत। इससे हाथों, उंगलियों, नाखूनो को खूब रगड़कर साफ कर लें। सूखने पर धो लें। इस छिलके से आप अपना चेहरा व गर्दन भी साफ कर सकती हैं।

(9) दही में नींबू की कुछ बूंदें डालकर भी आप अपने हाथों पर लगाकर, इन्हे सुरक्षित रख सकती हैं। ये मुलायम बने रहेंगे।

(10) हाथों को मुलायम बनाए रखने के लिए बाजार से स्पेशल पाउडर अथवा लोशन भी मिलता है। इसका विधि के अनुसार प्रयोग करें।

(11) जब-जब हाथों के लिए कुछ करें, पैरों के लिए भी कुछ करें। ऐसा न हो कि हाथ तो सुन्दर बने रहें और पैर अपना रूप-रंग बिगाड़ बैठें।

(12) एड़ियों पर कभी मैल न जमने दें। इनको फटने से बचाएं। इनकी ओर विशेष ध्यान देकर, नहाते समय उन्हें खूब रगड़ें।

(13) जो भी उबटन, लोशन, घरेलू इन्तजाम करें, चेहरा, हाथ तथा पैर चमकते रहने चाहिए। थोड़ा-सा ध्यान देने से आपकी सुन्दरता बनी रहेगी। बल्कि निखार आएगा।

(14) वैसलीन, कोल्ड क्रीम, मलाई, दही, दही में नींबू, केवल नींबू का रस, कितने ही साधन हैं आपके पास। पांव को हाथों के साथ-साथ गोरा, मुलायम बनाना आवश्यक है।

(15) गुनगुना पानी एक टब में भर लें। इसमें बाथ पाउडर या नमक दो चम्मच डालें। कुछ लोग नमक की जगह शैम्पू को पसंद करते हैं। हां नमक का यह भी फायदा है कि यह थकावट भी दूर कर देता है।

अब इसमें 8 10 मिनट तक हाथों को भिगोए रखें टब बडा हो तो हाथ और पाव दोनों को एक साथ भिगोकर रखें समय बचने के साथ-साथ लाभ भी

पूरा होगा। इन्हें रगड़कर पोंछ लें। इसमे हाथों-पांवो मे रक्त प्रवाह होगा। थकावट दूर होगी। इनकी सुन्दरता बनी रहेगी। यही है मैनीक्योर तथा पैडीक्योर। हाथ-पांव अच्छी तरह पोंछकर कोई क्रीम, कोल्डक्रीम, लोशन भी लगाना न भूले।

(16) रात के समय भी इसका प्रयोग किया जा सकता है तथा सर्दी होने के कारण, जुराबें भी पहन लेनी चाहिए।

यदि हम ऊपर बताये गए घरेलू उपचारों को अपने दैनिक कार्यक्रम में डाल लें तो हमारी सुन्दरता, हाथ-पांव की सुन्दरता और अच्छी सेहत बनी रहेगी।

आप भी दिख सकती हैं आकर्षक !

अपनी 'फिगर' को ठीक रखने के लिए, स्वस्थ रहने के लिए तथा आकर्षक दिखकर पति के मन पर राज करने के लिए, जहां थोड़ी मात्रा में सुपाच्य भोजन, सलाद, पके फल, फलों का रस, सद्व्यवहार तथा आवश्यक नींद व उचित आराम जरूरी है, वहां हल्का व्यायाम, तेल की मालिश, जंचने वाला मेकअप तथा शरीर पर फबने वाले वस्त्रों का प्रयोग भी जरूरी है।

प्रातः व सायं की सैर, हल्का-फुल्का व्यायाम, धूप स्नान, तेल की मालिश करके स्नान भी आपके शरीर को निरोग और आकर्षक बना देंगे। नियमित रूप से किया थोड़ा-सा प्रयास भी दूरगामी लाभ पहुंचाता है।

बाजार से तरह-तरह के लोशन, उबटन और सौंदर्य बढ़ाने वाला प्रसाधन न लेकर आप अपने ही घर में सस्ते, आसानी से मिलने वाले पदार्थों से स्वयं उबटन बनाकर अपना चेहरा निखार सकती हैं। इसके लिए धन का अभाव आपके रास्ते कभी नहीं आएगा। बेसन, गुलाबजल, ग्लेसरीन, खीरे का रस, टमाटर का रस, घीये का पानी, दही, छाछ, मलाई, कच्चा दूध, नींबू आदि ऐसे पदार्थ हैं जो हर घर मे मिल जाते हैं।

इनके प्रयोग से तरह-तरह के ताजा उबटन बनाना सीख लें। बस फिर आप भी किसी अप्सरा से कम नहीं दिखेंगी। फिल्म तारिका शबाना आजमी कृत्रिम सौदर्य प्रसाधनों की बजाय, प्राकृतिक साधनों में ज्यादा विश्वास करती है। रोज सुबह उठकर ताजे काटे हुए आलू अपने चेहरे पर रगड़ती है। इससे त्वचा को प्राकृतिक पोषक तत्त्व मिल जाते हैं और चेहरे में ताजगी बनी रहती है।

मेकअप करते समय फाउंडेशन पर कम जोर दें। बल्कि उबटन से साफ किए हुए चेहरे पर या फिर कच्चे दूध से साफ किए हुए चेहरे पर हल्का-फुल्का जचने वाला मेकअप करें यह आपके चेहरे को और खूबसूरत बना देगा।

मौके के अनुसार क्रीम हल्का पाउडर हल्की लिपिस्टिक जचने वाले रंग

की लिपिस्टिक का प्रयोग, चेहरे की लम्बाई, गोलाई, रंग और माथे के आकार को देखकर ही बिन्दी लगाएं।

सर्दियो में गहरे मेकअप और गर्मियों में हल्के मेकअप की जरूरत है। इस पर अवश्य ध्यान दें। हो सके तो कभी कभार देसी घी से सिर, कनपटियों को अच्छी तरह तरावट पहुंचाएं। इससे खुश्की कम होगी। सिरदर्द से बचाव रहेगा। मस्तिष्क ठंडा किन्तु तेज बना रहेगा।

अपने बालों को चेहरे के आकार के अनुसार ही सजाएं। जूड़ा या चोटी, उसी अनुसार करें। इसमें चौड़ा माथा, ऊंचा माथा, गोल चेहरा, गोरा या सांवला रंग ध्यान में रखने होते हैं। किसी की नकल न कर, अपने स्टाइल का स्वयं निर्णय ले। दर्पण के सामने बैठकर फैसला करें। ध्यान देंगी तो आपका चेहरा और भी खिल उठेगा। इससे आप भी दिखने लगेंगी आकर्षक पहले से भी कहीं ज्यादा।

कपड़े पहनते समय ऋतु, स्थान, मौका, आयु और शरीर की बनावट का भी ध्यान रखना पड़ता है। कोई रंग या कपड़ा शीला के शरीर पर खूब जंच जाता है, मगर मीना के शरीर पर अखरने लगता है। इसीलिए दूसरों का अनुसरण न करते हुए, अपने कपड़ों का, उनके रंगों का ध्यान रखें। आप अवश्य ही सुन्दर, स्मार्ट, आकर्षक और लुभावनी लगने लगेंगी—पहले से भी बहुत-बहुत ज्यादा।

पति की प्रसन्नता और आपका मेकअप !

पति के साथ आपको बाहर जाना है किसी सामाजिक समारोह में या फिर सैर के लिए....अथवा किसी परिचित के घर....कहीं भी। यदि आप अविवाहिता हैं और आपको शॉपिंग अथवा किसी अन्य काम से बाहर जाना पड़ा है, आपके माता-पिता, भाई अधिक देर प्रतीक्षा नहीं कर सकते। उन्हें जल्दी है। आपको जल्दी चलने को कह दिया है।

ऐसे में, आप यदि मेकअप में ज्यादा समय लेने की आदी हैं तो अवश्य ही आपके अभिभावक नाराज होंगे, बार-बार टोकेंगे और शीघ्रता करने को कहेंगे। हो सकता है आप एक कामकाजी स्त्री हैं तो भी मेकअप के लिए समय जुटा पाना आपके लिए एक समस्या है।

ऐसे में यदि आप तुरन्त, अर्थात् कम-से-कम समय लेकर, रेडीमेड की तरह, अपना मेकअप करने में दक्ष हो जाएं तो देखें अपने 'उनकी' प्रसन्नता। अभिभावक बहुत प्रसन्न होंगे तथा आपके अपने समय की भी बचत होगी।

ऐसे में चेहरे पर क्लीनिजिंग मिल्क की एक फीकी-सी परत देकर, गीली रूई से चेहरा साफ कर लें। सर्दियों में फाउंडेशन लगाने की आदत छोड़ दें। गर्मियो मे हल्का-सा पाउडर लगाना ही काफी होगा।

आई ब्रो पेंसिल से आप अपनी भृकुटियों को संवार लें। बरौनियों को हल्के-से मस्कारे के साथ संवारने में कोई समय नही लगता। अपने चेहरे पर जचने वाले लिपिस्टिक लगाकर होठों को सजा लें। प्रयत्न करें कि लिपिस्टिक किसी भी प्रकार से बाहर को न फैले। अतः होंठ की बाहर की लाइन तेज लिपिस्टिक या शेड की हो। अन्दर को हल्की लिपिस्टिक ठीक रहती है तथा जंचती भी है। ऐसा करने से दांतों को भद्दा होने से भी बचाया जा सकता है।

चेहरे के ठीक हो जाने पर पीछे बंधे बाल खोल दें अपने चेहरे पर फबने वाला बालो का स्टाइल तुरन्त बना ले आपको यह सदा पता होना चाहिए कि

आपके चेहरे के अनुसार केश सज्जा कैसी अच्छी है। कभी जूड़ा, कभी चोटी यानि गुत तो कभी खुले बाल। इस बदलाव में भी आप सुन्दर दिखेंगी। आपका स्वाभिमान जागेगा।

अभ्यास डालें कि कपड़े, सैंडिल, रूमाल पर्स सलीके से रखे हुए हों। इससे इस कार्य पर कोई समय न बर्बाद हो। कपड़े प्रेस करके रखने की आदत एक अच्छी आदत है। इससे जल्दी में तैयार होने को बहुत मदद मिलती है।

घर से आप किसी भी कार्य के लिए, किसी भी खुशी के अवसर पर, या अपने ही कार्यालय के लिए निकल रही हैं। ऐसे में यदि आप कपड़े प्रेस करने या उनका चुनाव करने या फिर इन्हें ढूंढ़ने में समय लगाएंगी तो मूड बिगड़ेगा ही आपका भी आपके पति या अभिभावक का भी। ऐसे में प्रसन्नता के क्षण उड़ जाएंगे। तनाव में घर से निकलने का क्या फायदा ? क्यों न थोड़ी सावधानी में रहना और वस्तुओं का रखना सीख लें। फिर देखें आपका जीवन खुशियों की फुलवाड़ी बन जाएगा।

सुन्दरता बनाना, सुन्दरता को संभालना, अच्छे स्वास्थ्य की स्वामिनी होना शरीर का खूब चलता-फिरता और सक्रिय होना, सब आप पर निर्भर करता है। यदि अन्दर से ताकत होगी, तो खुशी भी होगी। जब ताकत और खुशी होगी तो चेहरा भी जंचेगा। निखार होगा और देखने वाले को रौनक नजर आएगी। आपका सम्मान बढ़ेगा। घर वालों से, पति से, मित्रों-सखियों से भी खूब प्यार मिलेगा। जीवन जीने की सार्थकता नजर आएगी। आप अपने आपको फालतू की चीज न समझकर, समाज का आवश्यक अंग मानने लगेंगी। तभी जिन्दगी का मजा है।

पत्नी की प्रसन्नता और पति

पुरुष-प्रधान समाज में पत्नी को वह स्थान प्राप्त नहीं जो होना चाहिए। हम लाख कहे कि लड़के और लड़की में कोई अन्तर नहीं, मगर समाज ने अंतर माना है। यह पक्की बात है। हम भले ही स्त्री और पुरुष को संविधान में समान कहने की बात कहें, किन्तु ऐसा है नहीं। भले ही हम पति-पत्नी को एक ही गाड़ी के दो पहिए कहें। इनके मिलकर चलने से ही गाड़ी ठीक चलेगी। ऐसा भी कहें, फिर भी व्यावहारिक रूप से ऐसा होता नहीं। समाज ही होने नहीं देता।

एक पहिया जो नारी है, सदा अधिक बोझ झेलता है। अधिक दबा रहता है। अतः चूं-चूं करने लगता है। ग्रीस, तेल, लुब्रीकेशन सब कुछ बना है मगर यह पुरुष-पहिए के लिए प्रयोग में आएगा। अच्छी खुराक चाहिए पुरुष को। दूध, दही, मक्खन चाहिए पति को। मीट और शराब चाहिए शौहर को। घर वाले को। मालिक को। पार्टी और क्लब हैं केवल पति के लिए।

देर से घर आने का अधिकार, खाने-पीने के बाद मित्रों के पास जा बैठना जचता है पति को ही। पत्नी को नहीं। पति पहले सो जाएगा, पत्नी सारे काम निपटाकर ही सो पाएगी। प्रातः भी तो पत्नी ही पहले उठेगी। पति नहीं। यदि वह ऐसा सब नहीं करती तो कहां जाएगी। उसको समाज की ये मान्यताएं माननी ही होगी।

हमें वास्तविकता से आंखें बन्द कर लेने का ढोंग नहीं करना चाहिए। जरूरी नही कि बच्चा रोए तभी मां दूध दे। उसे पता होना चाहिए कि बच्चे को भूख लगी है। दूध का समय हो गया है। इसे रोने का मौका ही न दे, तभी मजा है।

बिल्ली को देखकर कबूतर कब तक आंखें बन्द रखेगा ? सूर्य कब तक प्रतीक्षा करे कि मुर्गा बांग दे तभी रात छंटे और दिन हो। किसी न किसी चूहे को आगे आना ही है बिल्ली के गले में घंटी बांधने को घंटी बंध पाए या नहीं यह दूसरी बात है

हमें चिन्तन करना है, चिन्ता नहीं। हमें सोचना है, सोचने का ढोंग नही करना है। ड्रामा नहीं करना है। हमें प्रैक्टिकल होना है थियोरेटिकल नही।

धर्म में भी सीता-राम, राधे-श्याम अर्थात् पत्नी का नाम पहले। पूजन के समय भी पत्नी को प्राथमिकता। निमंत्रण-पत्र में भी श्रीमती एवं श्री जुनेजा जी अर्थात् पत्नी पहले। फिर भोजन करते समय पति जब तक न खा ले, पत्नी प्रतीक्षा मे बैठी रहेगी। ऐसा क्यों ?

बिस्तर साफ और अच्छा चाहिए पति को। पूरा और बढ़िया कपड़ा पहनेगा तो पति ही। ऐसा क्यों ? किसी भी बात का, समस्या का निर्णय पति लेगा ओर वही अन्तिम भी होगा। फाइनल माना जाएगा। क्यों ? क्यों न पत्नी की राय से काम किया जाए ?

आज नारी किसी से पीछे नहीं। कंधे से कंधा मिलाकर चल रही है। फिर भी उसकी अवहेलना की जाती है। हरियाणा, राजस्थान के खेतों में खेती करती, हल जोतती, ट्रैक्टर चलाती औरतें आप कभी भी देख सकते हैं। घास, लकड़ी, गोबर सिर पर ढ़ोना है तो स्त्री को ही। पतिदेव नीम की छांव में हुक्का पीते रहेगे। या सिर के नीचे कपड़े का तकिया-सा बनाकर सो जाएंगे खर्राटे लेते हुए।

अरे भाई ! क्या दोष है नारी का ? कब तक छाती से दूध और आंखो मे पानी लेकर चलती रहेगी नारी ? उसके आंसू पोंछना भी तो पुरुष का काम है। उसे सुख व सुविधा जुटाना भी तो आदमी का फर्ज है। उसे अबला कहना है तो सहारा भी बनें। उसे भरपेट भोजन, अच्छा कपड़ा, तनावमुक्त जीवन और आवश्यक आराम कौन करने देगा ?

यह काम, यह जिम्मेवारी, यह दायित्व पति का है। पति को चाहिए वह पत्नी की उपेक्षा न करे। उसका ध्यान रखे। उसे सहचरी का सही दर्जा दे। केवल उससे अपनी शारीरिक संतुष्टि की ही कामना न करे, उसे भोग-विलास की चीज न समझ उसका सम्मान करे। उसकी भावनाओं का भी ध्यान रखे। उससे हर प्रकार का सुख लेना है, तो उसे भी सुख दे। तभी पति-धर्म की पालना होगी।

पति को चाहिए कि पत्नी के घर-बार के कुछ कामों में हाथ बंटाए। उसका भार हल्का करे। उसे राहत दे और सुख की अनुभूति करने का मौका दे।

क्या फर्क पड़ता है यदि पति सब्जी काटने का, टी॰ वी॰, फ्रिज साफ करने का, बाजार से सामान लाने का सहयोग जुटा दे। टेबल पर पड़े बर्तन रसोई घर तक पहुंचा दे। सोकर उठने पर रजाई, कम्बल या चद्दर की तह लगा दे। बैठे-बैठे हुक्म चलाने की बजाय, उठकर पानी का गिलास स्वयं ले लें। शेव का सामान स्वयं ढूंढ ले अलमारी से अपने कपडे स्वयं निकाल ले प्रेस करने की जरूरत हो तो स्वय प्रेस कर ले कोई हर्ज नहीं हर बात के लिए पत्नी पर निर्भर रहना

उसके लिए काम बढ़ाना अच्छी बात नहीं। उसके भी दो हाथ हैं। दो पांव हैं। उसके लिए भी एक घंटे का मतलब 60 मिनट ही है। कोई 90-100 मिनट नहीं।

यदि आप छोटे-छोटे काम स्वयं करने लगेंगे, पत्नी को सहयोग देने लगेंगे तो उसे भी मानसिक सकून मिलेगा। खुशी और उत्साह मिलेगा। शरीर की थकावट कम होगी। राहत अनुभव करेगी। वह भी आपको पहले से ज्यादा खुशी, प्यार, आदर और सुविधाएं जुटाने लगेगी। आपका घर सुखमय होने लगेगा। कहेगी.... मेरी भी उम्र तुमको लग जाए।

उसे आराम करने, पूरी नींद लेनें, अपने शरीर व सेहत का ध्यान करने, अपने रंग-रूप को बनाने, बचाने, सुन्दरता को बनाए रखने का समय भी निकाल पाएगी। ऐसा कर, वह आपको भी अच्छी लगेगी। खुलकर अपना प्यार देगी।.... खुलकर आपका प्यार लेगी भी।

आपका शृंगार और आप

जहां मेकअप करना जरूरी है, आकर्षक दिखना आवश्यक है, वहीं मेकअप के बाद घंटों, सुबह से शाम तक, वैसा ही बने रहना, दिखते रहना भी जरूरी है। इसके लिए भी विशेष ज्ञान और ध्यान की जरूरत है। मेकअप कर लेने के बाद चेहरे की उपेक्षा मत करें। ध्यान रखें कि कुछ घंटों बाद भी आपका मेकअप कहीं ठीक, कही मिटा-मिटा-सा, भद्दा-सा तो नहीं हो चुका। आपका कहीं मजाक तो नहीं उड़ेगा—यह सब देखना है आपको।

लिपिस्टिक इधर-उधर न फैले, फाउंडेशन पसीने या तैलीय त्वचा के कारण बिगड़ न जाए, बलशर आपके चेहरे को भद्दा न कर दे तथा लाइनर आंखों की सुन्दरता को बिगाड़ न बैठे, इसके लिए आप सावधान रहें। तभी आपका मनोबल बना रहेगा व आपको सब इज्जत की नजर से देखेंगे।

ऐसी हालत में टिशू पेपर साथ रखें। यह बहुत सहायक होता है। सर्दियों मे थोड़ी-थोड़ी देर बाद, मौका पाकर, चेहरे के कुछ भागों पर जैसे ठोढ़ी, नाक तथा नाक के नीचे, आंखों के इधर-उधर, माथे पर, गालों पर, जहां भी जरा गीलेपन का आभास हो, टिशू पेपर से थपथपाना लाभदायक होगा।

यदि मौसम गर्मी का है तो पसीना जरूर आएगा। घर से चलने से पहले, ऐसे में प्लेन टिशू पेपर पर थोड़ा-सा टेलकम पाउडर पहले ही छिड़कर, इसे तह लगाकर, पर्स में रख लें। इसे चेहरे के प्रभावित भागों पर धीरे-धीरे थपथपाएं। ऐसे समय रूमाल का प्रयोग न करें।

गर्मी में ही, कभी-कभार, टिशू पेपर को होंठों के बीच रखकर दबाएं। यह अधिक पसीने को सोख लेगा व लिपिस्टिक फैलने से बच जाएगी। आंखो के इधर-उधर काजल के धब्बे या लाइनर का फैलाव होता नजर आए तो भी टिशू पेपर से सोखा लें थोडा-सा टेलकम पाउडर लगाकर टिशू पेपर फिर से थपथपा दें सब ठीक हो जाएगा

इस सबके लिए आपके पास एक छोटा शीशा सदा पर्स में होना चाहिए। मौका तो आपको ही निकालना है। चेक करने के लिए।....आप एकांत में जाकर, कुर्सी या सोफे पर बैठते हुए, दूसरों की आंख बचाकर, पर्स खोलें। उसी में पर्स का ऐंगल बनाकर, शीशा देख लें। और....कर लें बिगड़ते मेकअप पर नियन्त्रण बताई गई टिशू विधि से।

यदि कई घंटों तक आप घर से बाहर हैं और इतनी सावधानी के बाद भी आपका मेकअप ठीक रखने पर नियन्त्रण नहीं रहता, तो भी घबराए मत। बिगडते मेकअप पर सावधानी रखें। इसकी उपेक्षा न करें। अन्यथा आपकी सुन्दर छवि पर कुप्रभाव होगा। अपने रोब, अपनी शान, अपने स्वाभिमान को शांत मन से तथा तरीके से बनाए रखें।

आपने पर्स में जो भी सामान जैसे कंघी, आई ब्रो, पेंसिल, लाइनर, टेलकम पाउडर की छोटी डिब्बी या कम्पैक्ट पाउडर, टिशू पेपर, ब्रलशर ब्रश आदि रखे हो, उनकी ही सहायता से थोड़ा एकांत पाकर, थोड़ा मौका चुराकर चेहरे के मेकअप की पूरी रिपेयर कर डालें। आप एक बार फिर वैसी ही तरोताजा व सुन्दर तथा आकर्षक दिखने लगेंगी।

यदि आप सुन्दर हैं, मेकअप के कारण और सुन्दर दिख रही हैं, तब तो मेकअप का ध्यान रखना, इसे बनाए रखना, संभालना और भी जरूरी हो जाता है। अपनी शान, अपनी आभा, अपने रंग-रूप को निखारना और संभालना यह चतुर नारी का विशेष गुण है। इससे उसका आत्मविश्वास बना रहता है तथा अपने पति व घर-परिवार के स्वाभिमान को धक्का नहीं लगने देती। अतः यह सब जरूरी है।

चेहरे पर पड़ने लगीं झुर्रियां अब क्या करें !

राजा दशरथ ने भरे दरबार में शीशा मंगवाया। अपना मुकुट उतारकर शीशा देखा। दो-चार बाल सफेद हो गए थे। बोले—'महामंत्री ! यह देखो सफेद बाल ! इसका मतलब हम बूढ़े हो चुके हैं। मेरे सबसे बड़े व योग्य बेटे रामचन्द्र को गद्दी सौपने का मुहूर्त निकलवाया जाए।'

दो-चार सफेद बालों को देखकर ही बूढ़ा होने का ऐलान कर दिया राजा दशरथ ने। यह उद्घोषणा चहुं तरफ फैल गई।

आज ! आज तो युवावस्था में ही बाल सफेद होने लगे हैं। डाई करके ही डोली में बैठती हैं कुछ युवतियां। युवकों की हालत भी बिलकुल ऐसी ही है। कोई फर्क नहीं।

मान लो सफेद बालों के साथ-साथ, या फिर वैसे ही चेहरे पर झुर्रियां पडने लगें तब तो लग गई पक्की मोहर बुढ़ापे की। मगर यह धारणा गलत है।

न तो ये दोनों कारण बुढ़ापे की निशानी हैं और न ही बुढ़ापे का अभिशाप। बस हिम्मत होनी चाहिए। मनोबल बना रहना चाहिए। यह भावना मन में मत लावें कि आप बूढ़ी हो चली हैं। अपने इन विचारों से अपने भविष्य को धूमिल मत करें। हां, प्रत्यन करें।

झुर्रियां वास्तव में चिन्ता, अभाव, दुःखद वातावरण और अनेक परेशानियो की देन हैं, गलत खान-पान और रहन-सहन भी इसके कारण हैं। बुढ़ापे के सूचक नहीं। यदि मांसपेशियों के टिशु ही साथ न दें, त्वचा की तैलीय क्षमता क्षीण होने लगे, चेहरे पर सदा खुश्की बनी रहे, तब झुर्रियां तो पड़ेंगी ही।

सूर्य की किरणों में विटामिन 'डी' प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होता है। त्वचा को ठीक रखने के लिए यह जरूरी भी है। फिर भी यदि किरणों सीधी त्वचा पर पड़ेगी तो त्वचा अवश्य झुर्रियों से पीड़ित होने लगेगी। विटामिन 'डी' की प्राप्ति के लिए अपनी नर्म, मुलायम, चिकनी त्वचा को जलने से बचाएं। भले ही यह कमी

खान-पान अथवा टॉनिक या गोलियों से पूरी करें।

यदि झुर्रियां सचमुच बुढ़ापे के कारण ही आई हैं तो उन्हें कुछ दवाइयां, जड़ी-बूटियां और तेलों के प्रयोग से कम किया जा सकता है। रोका भी जा सकता है।

विटामिन ई भी अति आवश्यक है। इसे जरूर लें। झुर्रियों की रोकथाम जौ, चने एवं मूंग की दाल से प्राप्त विटामिन से हो सकता है। इन्हें नियमित खाएं।

त्वचा के अन्दर चलते रक्त का प्रवाह बनाए रखें। इसके लिए यदा-कदा भाप भी ली जा सकती है। फेशल भी किया जा सकता है। इसे कर लेना अच्छा रहता है। हां, ध्यान रहे अपने चेहरे को कभी रूखा न रखें। फेस की मसलिश केवल उंगलियों से करें। जो कि ठोड़ी से नीचे की ओर न करके ठोड़ी से ऊपर की ओर ही करें—ठोड़ी से शुरूआत भी करें। इससे झुर्रियां लुप्त होने लगेंगी।

गर्म पानी से नहाना झुर्रियों को बुलाना है। जबकि ठंडे पानी से नहाकर आप झुर्रियों से बच सकती हैं। तौलिए से मुंह मत पोंछें, केवल थपथपाकर ही सुखाएं। इससे भी बड़ा लाभ होता है।

प्रशिक्षित बताते हैं कि 35 वर्ष की आयु के ऊपर वाली स्त्रियां हर 20-25 दिनों बाद फेस मास्क का प्रयोग करके लाभ उठा सकती हैं।

अधपका, उबला हुआ, भोजन, घी तथा तेल से रहित तथा बिना फ्राई किया हुआ भोजन झुर्रियों के आगमन को रोकता है। पानी अधिक मात्रा में पीना, बैलेंस्ड डाईट लेना, धूप से बचना, साबुन का कम प्रयोग करना, क्लींजिंग लोशन का इस्तेमाल, कच्चे दूध से भिगोई रूई से त्वचा को साफ करना, चिन्ता कम करना, क्रोध से दूर रहना, गाजर, मूली, शलगम, टमाटर, हरे साग-सब्जियां खाना भी रोकती हैं, ब्रेक लगाती हैं झुर्रियों को।

सुन्दरता का प्रतीक–नेल पालिश

सुन्दरता नारी है और नारी सुन्दरता। मगर, सुन्दर नारी भी और अधिक सुन्दर दिखना चाहती है। स्वयं अपने रूप-रंग के कारण आकर्षक होते हुए भी और आकर्षक दिखने की कोशिश में रहती है। लाख कहें कि सुन्दरता को गहनों की क्या आवश्यकता। मगर नहीं, सुन्दरता गहने भी मांगती है। प्रसाधन भी मांगती है।

मेकअप की एक खास बात है कि बढ़िया प्रसाधन हों और इनके प्रयोग का सही ढंग भी आना चाहिए। इन्हीं प्रसाधनों में नेल पालिश भी आती है। पांव तथा हाथों की उंगलियों को और चमकाने, सुन्दर बनाने में इसका पुराने समय से प्रयोग होता आया है। मगर....इसका प्रयोग खतरे से खाली नहीं। स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। करते हैं इस पर चर्चा !

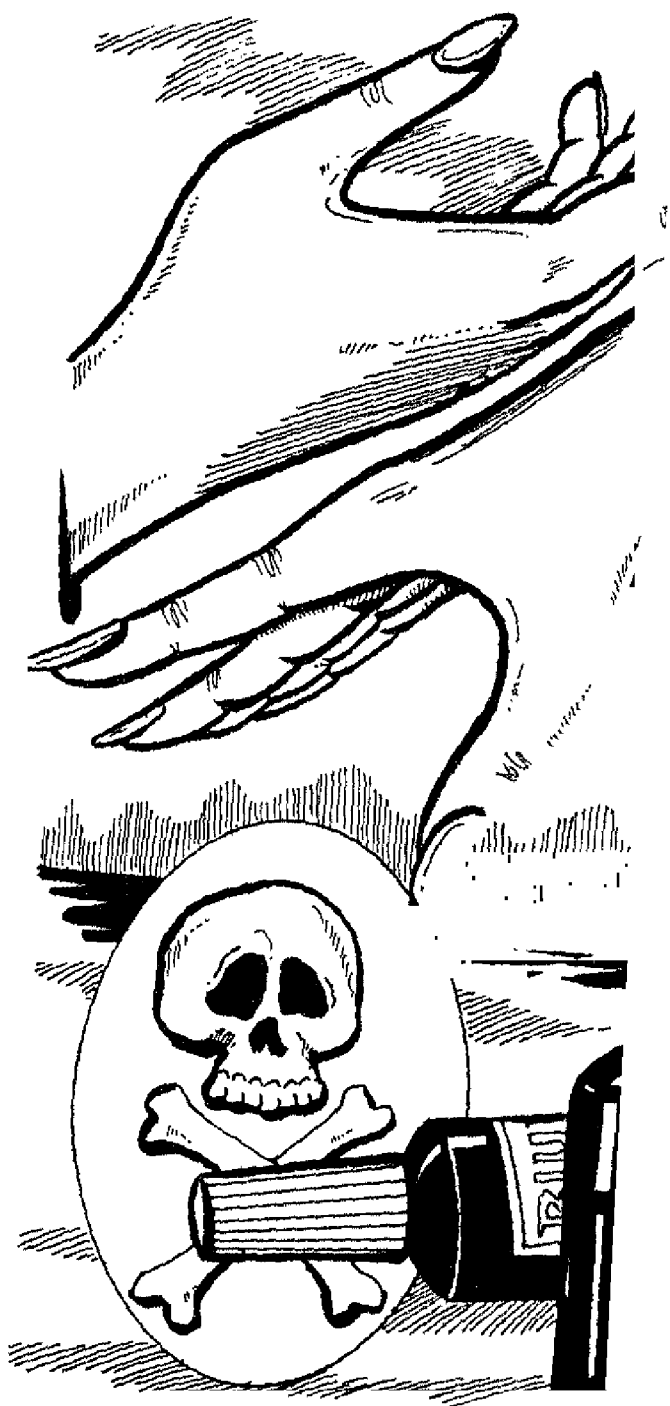
(1) नेल पालिश बनाने में कई रासायनिक पदार्थों का प्रयोग किया जाता है। यदि ये रसायन ही घटिया किस्म के, डुप्लीकेट हों तो भारी हानि हो सकती है।

(2) नेल पालिश में 'ऐसीटोन' रसायन का प्रयोग प्रमुखता से होता है। कुछ अन्य रसायन भी प्रयोग में लाए जाते हैं।

(3) नेल पालिश जब नाखून पर लगाएंगे तो यह त्वचा के सम्पर्क में भी आ जाती है। इससे लाल रंग की फुंसियां निकल सकती हैं।

(4) नेल पालिश को बनाने के लिए प्रयोग में आने वाले अन्य रसायन नाखून की कोमलता पर बुरा प्रभाव डालते है।

(5) जो नारिया नियमित नेल पालिश लगाती हैं उनके नाखून अपने प्राकृतिक रंगत खो बैठते हैं। चमक तो रहती ही नहीं। पीले तथा सफेद-से दिखने लगते हैं।

(6) नाखून कमजोर हो जाते हैं। थोड़ी-सी चोट, ठेस, झटका लगते ही टूट सकते हैं।

(7) नेल पालिश लगे हाथों से आटा भी गूंथा जाएगा। पालिश के रसायनो का प्रभाव आटे में चला जाएगा, जो हानिकारक होगा।

(8) कैंसर एक नामुराद बीमारी है। फिनाइल इसकी संभावना को कई गुणा बढाकर, खतरा पैदा कर सकती है।

(9) कुछ कमजोर दिल वाली स्त्रियों को हृदय रोग की भी संभावना हो जाती है।

(10) कुछ ऐसे खतरनाक रसायन प्रयोग में लाए जाते हैं कि पालिश से निकली, न दिखाई देने वाली गन्ध, भाप हमारे सांस द्वारा फेफड़ों में पहुंच जाती है। फिर रक्त से जा मिलती है। इससे कई बीमारियां भी आ सकती हैं। खासी, नीद न आना, आंखें तथा फेफड़ों में जलन जैसे कुछ रोग हो सकते हैं। कुछ युवतियों को तो घबराहट भी महसूस होने लगती है।

(11) टोल्यूइन से प्रभाव के कारण भूख मर जाती है। चक्कर आने लगते है। अक्सर सिरदर्द की शिकायत हो जाती है। ये सब नेल पालिश से होने वाली हानियां ही तो हैं।

(12) कुछ नेल पालिश निर्माता, इसमें फिनायल तथा टोल्यूइन का खुलकर प्रयोग कर लेते हैं। ये दोनों स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं। मगर उन्हें तो पैसा कमाने से मतलब है।

(13) फिनायल मौजूद होने के कारण कई त्वचा रोग हो जाते हैं। चमड़ी पर जलन, सूजन होने लगती है। इससे उनका चेहरा बिगड़ जाता है।

(14) कुछ अन्य रसायन भी चमड़ी में दाद, खाज, खुजली पैदा कर देते है। अतः सोचकर, संभलकर, सीमित मात्रा में नेश पालिश का प्रयोग करें।

सस्ती, फुटपाथ पर बिकने वाली घटिया किस्म की नेल पालिश तो कभी भी प्रयोग में न लाएं। नहीं तो आप की नजर में सुन्दरता की प्रतीक नेल पालिश आपके रंग-रूप तथा सुन्दरता को बिगाड़कर रख देगी।

बिंदिया चमकेगी चूड़ी खनकेगी

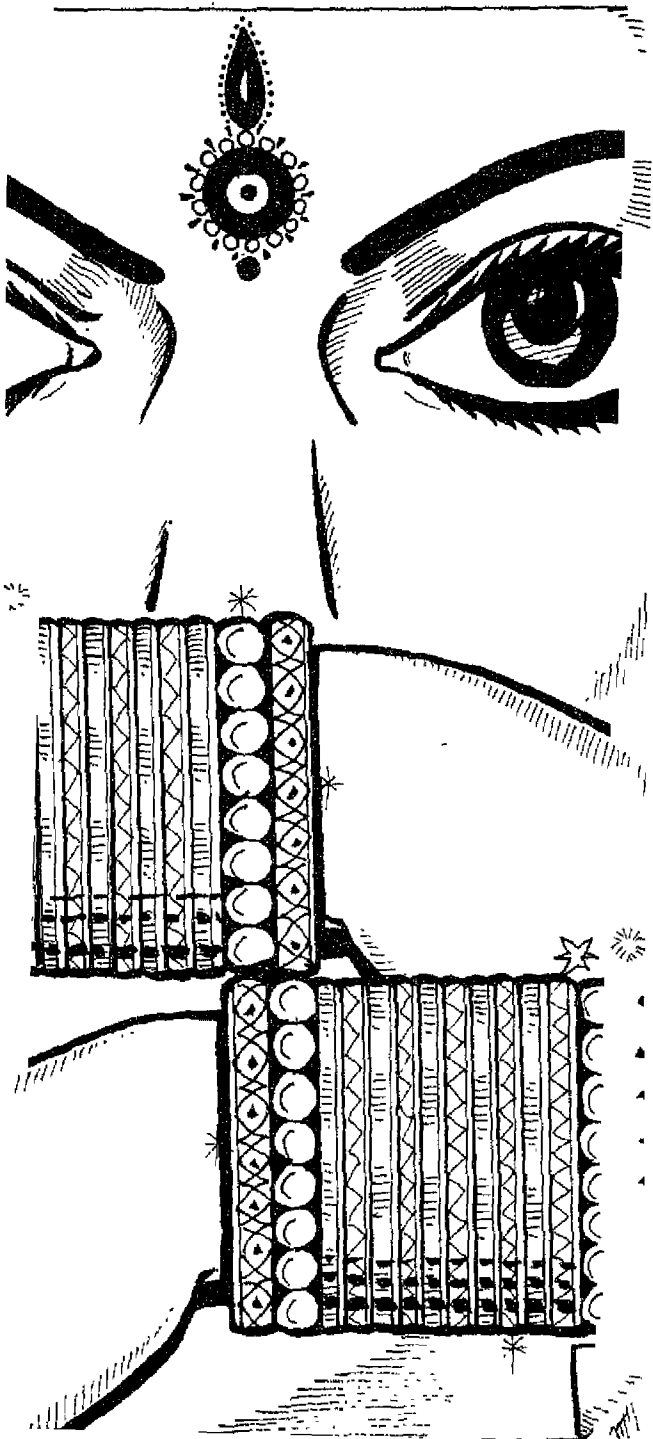
बिंदी ने कब से रूप-सज्जा में अपना स्थान बनाया, कब से इसका महत्त्व बढ़ गया, यह तो विदित नहीं। जरूर बिंदिया का यह सफर धीरे-धीरे तय हुआ होगा। आज इसकी लोकप्रियता यहां तक बढ़ गई कि कभी केवल विवाहिता ही बिंदी लगाती थीं। आज सभी लगाने लगी हैं। कुंवारियां तथा बच्चियां भी बिंदिया का प्रयोग करने लगी हैं।

कहीं-कहीं तो बिंदी को आभूषण ही माना जाने लगा है। अतः यह भी केवल काली बिंदी के बिन्दुमान से लेकर, अनेक रंगों एवं डिजाइनों में उपलब्ध होने लगी हैं बिंदियां।

आपका चेहरा गोल है या लम्बा, आपका माथा ऊंचा है या सामान्य, आपका रंग सांवला है या गोरा, बिन्दी का रंग-रूप इस सब पर भी निर्भर करता है। बिंदी के चुनाव में ये बातें भी ध्यान में रखनी होती हैं। आपने कपड़े किस शेड के पहने है, इनसे भी मैच करती बिंदिया ढूढ़ी जाती हैं।

आपको साधारणतया घर में रहना है या कार्यालय जाना है, शॉपिंग के लिए निकलना है, अथवा किसी बर्थ डे या पार्टी में शरीक होना है या फिर शादी-ब्याह में जाना है....इसके लिए भी बिंदी का रूप, आकार, डिजाइन बदल जाया करते हैं। छोटे माथे पर छोटी, बड़े माथे पर बड़ी, गोल चेहरे पर लम्बी और लम्बे चेहरे पर गोल बिंदी लगाना, सुन्दरता को निखारता तथा बढ़ाता है।

आपके माथे पर लगी सूखी बिंदी टिकी रहे। इसके लिए पहले लिपिस्टिक का गाढ़ा घोल अथवा वैसलीन लगा लें।

कपड़ों के रंग से मैच करती बिंदी आम मिल जाती है। या फिर ब्रश की सहायता से गाढ़े बिन्दी वाले रंगों में से भी चयन किया जा सकता है। विवाह शादी में सोने की टिकुली या चमकदार रंग-बिरंगी डिजाइनों वाली बिंदियों भी शोभा देती हैं। शाम के समय या रात्रि के समय गाढे रंग की बिन्दी अच्छी लगती है। सावले

प्रकृति स्वास्थ्य और सौंदर्य

रंग पर हल्के रंग की बिंदी जंचेगी। आपका परिधान अगर शोख डिजाइन या रंगों का है तो हल्के रंग की बिंदी खूब जंचेगी।

बिंदी खरीदते समय भी पूरी सावधानी बरतें। कुछ बिंदियां ऐसी आने लगी हैं जो सस्ती तो होती हैं पर उनका सटिकिंग लोशन घटिया होता है। बिंदी टिक तो जाती है पर सकिन, डिजीज, चर्म-रोग उत्पन्न कर देती है। अतः यदि यह बिंदी माथे पर खारिश का आभास करने लगे तो इसे उतार दें। पूरा का पूरा पैकेट फेंक दें। नहीं तो आपका माथा बिगाड़ देगी यह घटिया व सस्ती बिंदी।

इसी प्रकार चूड़ियां, चूड़ा, गजरे, कगन भी कांच, प्लास्टिक से लेकर अनेक मैटल पदार्थों में, रंग-बिरंगे डिजाइनों में आते हैं। चूड़ी तो बहुत पुरातन काल से प्रयोग में आती आई है। मगर आज इसके नवीन डिजाइनों की भरमार हो गई है।

नारी जगत् को चूड़ियों से बड़ा प्यार है। सिंगार प्रसाधनों में यह प्रथम श्रेणी में आती है। इसकी कशश ही तो है कि नारी जाति इसे बड़े चाव के साथ पहनती हैं। छोटी बच्ची से लेकर, बूढ़ी स्त्री तक।

बिंदियां तथा चूड़ियां आभूषण हैं, सुन्दरता की द्योतक हैं, चेहरे व हाथों की आभा को बढ़ाने वाली हैं। ये अच्छे शगुन की निशानी हैं। अतः पूरा नारी वर्ग इसे बड़े चाव से प्रयोग में लाता है।

अच्छी, मैच करती बिंदियां और चूड़ियां पहनकर युवतियां इतराती नहीं थकतीं। बरबस उनके मुंह से निकल पड़ता है—बिंदिया चमकेगी....चूड़ी खनकेगी....।

होंठों पर मेकअप का कमाल

आप अपने चेहरे में निखार लाने के लिए अपनी रूप-सज्जा को उच्चकोटि तक पहुचाने के लिए हर एक के दिल में गहराई तक उतर जाने के लिए, जहां सारे चेहरे, गर्दन और हाथों तक के मेकअप पर ध्यान देना जरूरी है। वहां होंठो के मेकअप पर विशेष ध्यान दें। इससे आप, आपका व्यक्तित्व, आपकी परसनेलिटी खिल उठेगी। देखने वाले देखते ही रह जाएंगे आपके सुन्दर, रुपहले होंठों को।

जैसा कि आपने चेहरे पर फाऊंडेशन, बेस, पाउडर, कुछ भी लगाया है, वैसा ही होंठों पर भी लगा लें लिपिस्टिक से पहले ही। इससे आपके होंठों का मेकअप ज्यादा अच्छा निखरेगा यह टिकाऊ भी होगा। हां, कभी कभार, एक बार हल्की लिपिस्टिक फेरें, इससे होंठों की शोभा तो बढ़ेगी ही, साथ में लिपिस्टिक फैलेगी नही।

आप लिपिस्टिक का रंग अपनी पसंद का चेहरे पर जंचने वाला चुनें। इसी रग की परत थोड़ी गाढ़ी लिपिस्टिक से होंठों के बाहर की लाइनिंग ब्रश या पेंसिल की सहायता से करें। इसके लिए दोनों होंठों के बीच टिशू-पेपर दबाएं रखें। एक हाथ से अपने होंटों को स्थिर रखें। इससे लाइनिंग वर्क बहुत ढंग से होगा। फैलेगा नहीं।

यदि आप लिपिस्टिक का प्रयोग सीधा होंठों पर न करके ब्रश की सहायता से लगाएं तो बहुत ठीक होगा। जैसे भी करें, मगर लिपिस्टिक होंठों के बाहरी कोनों से, अंदर की ओर चलनी चाहिए। ध्यान रहे, होंठ मोटे या चौड़े न दिखे, इसके लिए फैला हुआ बाहर तक लाइनिग वर्क न करके, होंठों की नेचुरल रेखा तक ही सीमित रहना होगा। यही ठीक रहेगा।

यदि आप चाहती हैं कि आपके होंठ अधिक उभरे हुए न दिखे, तब तो अदर की शेड गाढ़ी और बाहर की हल्की होनी चाहिए। दोनों ब्रश की सहायता से मिलती एक-दूसरे में खोई-सी लगें अलग नहीं। फिर देखें अपने होंठों की चमक

युवतियों को होंठों की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। लिपिस्टिक की शेड का चुनाव अच्छा हो, ब्रश एवं पेंसिल का प्रयोग कर, सावधानी से किया हुआ मेकअप आपके चेहरे की सुन्दरता में अभूतपूर्व निखार व आकर्षण ला देगा। आप और भी मनमोहक लगने लगेंगी।

कुछ सुन्दरियां अपने वस्त्रों पर बेहद ध्यान देती हैं। रंग-रूप सुन्दर बनाने की उन्हें चिन्ता रहती है। मगर वे यह नहीं सोचती कि उन्हें जो भी देखेगा, उसकी सबसे पहली नजर तो चेहरे पर ही पड़ेगी। चेहरे पर भी देखते हुए आंखें होंठों पर जा रुकेंगी। यदि होंठ भद्दे हैं, काले हैं, मोटे हैं, फटे हुए हैं, रूखे हैं तो सारा आकर्षण खत्म हो जाएगा। कपड़ों की ओर या केशनिखार की ओर कोई न देखेगा। बल्कि अवहेलना-सी करते हुए, देखने वाला मुंह फेर लेगा।

सौंदर्य विशेषज्ञ तो कहते हैं कि शरीर के हर अंग पर, पूरे मेकअप पर, वस्त्रों पर, चाल-ढाल और बोल-चाल पर तो ध्यान देना ही है। मगर इन सबसे ज्यादा होंठों की ओर ध्यान दें। यदि आप पूरी मेहनत भी करें और होंठों के मेकअप में कमी रहने दें या लिपिस्टिक के रंग-शेड आदि के चुनाव में गलती कर जाएं तो सारा गुड़ गोबर हो जाएगा। सारा मजा किरकिरा हो जाएगा। अतः सावधान रहें !

कैसे वस्त्र हों आपके

फेशन और महंगाई, दोनों ने जीना मुश्किल कर दिया है वेतनभोगी लोगों का। सीमित आय वाला कोई भी हो, भले ही वह नौकरी में हो, पब्लिक सेक्टर में हो, उसे कठिनाई तो होती ही है। बेटी भी चाहती है वह अच्छी दिखे, पत्नी भी आज की फैशन की दौड़ में शामिल होना चाहती है। पुत्र तथा अन्य सभी फैशन के नए दौड में दौड़ना चाहते हैं। कपड़ा विक्रेता ने तो और भी कमाल कर दिया है। हर दुकान में छोटे-बड़े स्टिकर लगा दिए गए हैं। लिखा है—'फैशन की इस दौड़ मे गारन्टी की इच्छा न करें।'

लो बोलो। एक तो कमरतोड़ महंगाई, उस पर हर दिन बदलता फैशन। एक-दो माह पहले बना परिधान आज बेकार। मुश्किल हो जाता है चलाना घर-परिवार को।

माना उम्र की गारन्टी न सही, कपड़ा ठीक तो निकले। खराब तो न हो। रग तो बना रहे। बिगड़े नहीं। सिकुड़कर छोटा तो न हो। मगर दुकानदार इस बात को भी सुनने के तैयार नहीं। कहेगा—'हमने तो बनाया नहीं। पीछे से जैसा आया, बेच रहे हैं।' कोई क्या करे ?

अब दुकानदार के पास इतना भी समय नहीं कि वह आराम से आपकी बात सुने। आपकी आवश्यकता को ठीक से समझे। आपकी क्रय शक्ति को ध्यान मे रखते हुए, एक वाइजरेंज, कई प्रकार का, मगर लगभग सम-मूल्य का कपडा दिखाए। उसे तो अपना स्टॉक निकालना है। वह तो झूठ-सच सब बोलेगा। दुकानदार की बात जाने दें।

आपमें इतनी सूझबूझ अवश्य होनी चाहिए कि आप अपनी पांच-सात जोडी कपड़ों में थोड़ी-बहुत रद्दोबदल करके, उन्हें नए फैशन के अनुरूप ढाल लें। कम से कम उन्हें पहले से भिन्न दिखने वाला तो बना ही सकती हैं इससे इन कपडो को पहनने में आपको ख़ुशी होगी देखने वाले को भी परिवर्तित नजर आएगी

कपड़ा वही पहनें जो आपके शरीर पर जंचे, फबे, अच्छा लगे। देखने वाला अनायास ही सराहना करने लगे। कपड़ा सदा साफ-सुथरा, वैल प्रेस्ड तथा बदल-बदलकर पहनें। कपड़े भले ही सस्ते क्यों न हों, तरीके और सलीके से पहनने पर आपकी शोभा बढ़ेगी। आपके आत्मविश्वास को भी बल मिलेगा।

मान लो आपका चेहरा छोटा है। आप पर बड़े आकार का ढीला-ढाला जूडा जचेगा। छोटे बाल भी अच्छे लगेंगे। साथ में यदि आप कानों में छोटे टाप्स पहने तो आप में काफी निखार आएगा। आप अपने होंठों को भी काफी आकर्षक बना सकती हैं। रही-सही कसर साज-सज्जा और सूटेबल वस्त्रों के साथ पूरी हो जाएगी।

इसी प्रकार मोटा चेहरा, गोल चेहरा, लम्बा चेहरा लिये हुए नारियां अपना भिन्न-भिन्न स्टाइल अपनाकर और भी मनमोहक दिख सकती हैं। पति के मन की गहराइयों तक उतर सकती हैं। अपने जानने वालों में, परिवार में, सखी-सहेलियो मे भी अपनी छाप बिछा सकती हैं। बस जरूरत है सतर्क होने की। सही प्रयत्न करने की। सही दिशा में सोचने और इस पर अमल करने की।

यदि युवती का कद छोटा है तो कमीज लम्बी, सीधी पट्टियों, लाइनों वाली हो जो कि ऊपर से नीचे तक लम्बी लाइनें, पट्टियां चली जाएं, खड़ी-खड़ी, और इसी से मिलती-जुलती कोई और वेशभूषा बहुत ठीक रहेगी। इससे आपका कद लम्बा दिखेगा।

यदि आप साड़ी पहन सकें तो छोटा कद होने के कारण साड़ी आपको खूब जचेगी। आप अपनी ऊंचाई से लम्बी नजर आएंगी। आपके लिए यह उत्तम पहरावा रहेगा। आप सदा ऊंची एड़ी वाली चप्पल, सैंडिल, वैली पहनें। कद ठीक लगेगा। आप अपना आत्मविश्वास बनाए रखें भले ही आप किसी लम्बी, ऊची स्त्री से बात कर रही हैं। आप अपने आपको किसी से कम न समझें।

यदि आपका कद लम्बा है तो चेकदार कमीज के साथ प्लेन सलवार जंचेगी। इससे आपका शरीर दो भागों में दिखेगा। अतः आपकी हाइट भी ठीक तथा लुभावनी लगेगी। इसी भांति आप चयन करें कि वस्त्र आपको कैसे फबेंगे आदम कद शीशे के सामने खड़ी होकर देखें।

यदि आप अत्यधिक मोटी हैं तो भी कभी भी टाइट, कसे-कसे कपडे न पहनें। टाइट कपड़ों से आपकी मोटाई हर जगह उठी हुई। उभरी-उभरी लगेगी। इससे आप और ज्यादा मोटी नजर आएंगी। अतः ढीले-ढाले कपड़े पहनें। आप बेखबर रहें, कांशस न हों अपने मोटापे से। तभी आएगा आपमें आत्मविश्वास। तभी जागेगा

शीघ्र बदलते रिवाजों के कारण सभी के लिए इस महगाई के युग में यह

जरूरी है कि कपड़े कम बनवाएं। इनमें अवसर के अनुसार स्वयं तबदीली कर लें। उन्हीं कपड़ों को सलीके के साथ अदल-बदलकर पहनती रहें। ऐसा करने से आप अवश्य जमाने के साथ कदम से कदम मिलाकर चल सकेंगी। आपका आत्मबल और आत्मविश्वास जागेगा।

सुन्दर दिखना हर नारी की इच्छा होती है। उसकी प्रशंसा हो, यह भी तमन्ना होती है। जहां जाएं, जिनमें बैठें, जिससे मिलें, जहां कहीं बात करें, आप दूसरों को अपनी ओर आकर्षित कर सकें यह आपकी भी इच्छा रहेगी। आखिर नारी हैं न आप। यदि यह बात है तो अपने रंग-रूप को निखारें। तरीके-सलीके से, जंचने वाले वस्त्र पहनें। कपड़ा महंगा जरूरी नहीं। शरीर के रंग-रूप का हो। आप पर जंचे। लोग इसे देख, आपकी तारीफ करें। आपके चुनाव की प्रशंसा करें। आपका पति आपके साथ चलकर अपने को गौरवान्वित महसूस करे, आपका हर कदम इसी दिशा में हो, तो मजा है।

की सफाई के लिए पानी और साबुन ही पर्याप्त नहीं होता। तैलीय त्वचा किसी अच्छे क्लींजिंग मिल्क या टोनर से भी साफ करनी चाहिए। यदि आप कृत्रिम प्रसाधनों से परहेज करती हैं तो नींबू या गाय के कच्चे दूध का भी उपयोग कर सकती हैं। हां, नींबू का नियमित प्रयोग त्वचा को रूखा बना सकता है। इसलिए अकेले नींबू का प्रयोग सप्ताह में दो बार से अधिक नहीं करना चाहिए।

रोजना रात को सोते समय चेहरे को अच्छी तरह से साफ करके साफ पानी से धो लेना चाहिए। इससे कील-मुंहासों से तो बचा ही जा सकता है। साथ ही त्वचा साफ, स्वच्छ, स्वस्थ और कोमल बनी रहती है। नियमित सफाई से चेहरे पर असमय पड़ने वाली झुर्रियों से भी बचा जा सकता है।

रूखी त्वचा में चिकनाई की कमी होती है। इसलिए खुरदरी, शुष्क और चमकहीन होती है। इस प्रकार की त्वचा की यदि उचित देखभाल नहीं की जाए, तो त्वचा पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। ऐसी त्वचा शीत ऋतु में तो बहुत ही शुष्क हो जाती है।

रूखी त्वचा पर साबुन का कम-से-कम उपयोग करना चाहिए। रूखी त्वचा पर मलाई का उपयोग फायदेमंद होता है। मलाई में नींबू और गुलाबजल अच्छी तरह मिलाकर आधे घंटे तक त्वचा पर लगाए रखें। फिर साबुन से त्वचा को साफ कर दें। यह प्रयोग शुष्क त्वचा को चमकीला तथा मुलायम बनाए रखता है।

सामान्य त्वचा स्वाभाविक रूप से चमकीली होती है। वह न तो अधिक तैलीय होती है और न अधिक रूखी। इस प्रकार की त्वचा में झुर्रियां भी देरी से पडती हैं। सामान्य त्वचा को रूखी या तैलीय त्वचा की अपेक्षा कम देखभाल की आवश्यकता होती है।

पर उचित देखभाल और साफ-सफाई सभी प्रकार की त्वचा के लिए बहुत आवश्यक है। अन्यथा सुन्दर त्वचा पर भी कील-मुंहासे होते देर नहीं लगती।

त्वचा रूखी या तैलीय तो प्रकृति की देन है, पर त्वचा की कई समस्याए हमारे अपने गलत व्यवहार के कारण उत्पन्न होती हैं। यदि छोटी-छोटी बातो को ध्यान में रखा जाए, तो हम त्वचा को अनेक कठिनाइयों से बचा सकते हैं। बहुत अधिक और तीखी धूप, शराब, सिगरेट, चाकलेट, फास्ट फूड, अधिक चीनी, अधिक नमक, तनाव, चिन्ता, सस्ते और हानिप्रद सौंदर्य प्रसाधन आदि अच्छी-खासी त्वचा को नुकसान पहुंचा देते हैं।

गर्मियों में अधिक देर तक धूप में घूमने से त्वचा काली पड़ जाती है। अधिक शराब पीने से भी त्वचा में शीघ्र झुर्रियां पड़ने लगती हैं। आंखों के नीचे की त्वचा काली पड जाती है घटिया क्रीम और लोशन भी त्वचा पर दाग-धब्बे बना देते हैं कूलर या हीटर के सामने अधिक देर तक बैठने से त्वचा की

स्वाभाविक कमनीयता नष्ट होने लगती है।

ब्लीचिंग और स्टीमिंग भी कभी-कभी नुकसानदेह साबित हो जाते है। क्योकि यदि ब्लीचिंग में क्लीनिंग, टोनिंग और उबटन आदि का सही मात्रा मे उचित प्रकार से उपयोग नहीं किया जाए तो त्वचा शुष्क और खुरदरी हो ही जाती है। साथ ही त्वचा की स्वाभाविक चमक भी लुप्त होने लगती है। इसी प्रकार यदि भाप लेते समय ज्यादा गरम पानी का उपयोग किया जाए तो चेहरे की त्वचा काली पड जाती है। इसलिए ब्लीचिग और स्टीमिंग बहुत ही सावधानीपूर्वक करना चाहिए।

त्वचा को चमकदार, चिकना और मुलायम बनाए रखने के लिए सफाई का विशेष महत्त्व है। इसके अलावा संतुलित आहार, सलाद, हरी सब्जियां, मौसमी फल और दही का सेवन भी आवश्यक है। पानी का भी त्वचा की सुन्दरता मे विशेष महत्त्व है। इसलिए आप जितना अधिक पानी पी सकती हैं उतना ही अच्छा है। क्योंकि पानी पीने से त्वचा में नमी और चिकनाई बनी रहती है।

इस सबके अलावा प्रतिदिन सुबह ताजी हवा में सैर करने और साफ पानी मे तैरने से भी त्वचा स्निग्ध और मुलायम बनी रहती है।

इन सब सावधानियों और उपायों से आप त्वचा को अधिक समय तक कोमल, कमनीय और स्निग्ध बनाए रख सकती हैं।

खूबसूरत होना और दिखना, दोनों जरूरी हैं। यदि कोई वास्तव में खूबसूरत है, मगर अपनी काया का, चेहरे का, वस्त्रों और स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही बरतता है तो उस खूबसूरती का कोई फायदा नहीं। वह खूबसूरत नहीं दिखेगा अथवा नही दिखेगी। और यदि कोई इस ओर ध्यान दे सके तथा बहुत खूबसूरत न भी हो, तो भी उसकी चमक, शान और आकर्षण बढ़ जाएगा, बस, बात तो सही प्रयास की है।

मेकअप उतारना भी एक कला है !

लड़कियां, युवतियां, स्त्रियां, सभी की प्रबल इच्छा होती है कि वे बहुत सुन्दर दिखें। मिलने वालों से प्रशंसा के दो शब्द सुनें। मिलने वाली दीदी भी हो सकती है, सखी, पुरुष-मित्र, मंगेतर या फिर पति—कोई भी हो सकता है। इसके लिए दिल के किसी कोने में आवाज आती है—'मेकअप से आकर्षक लगने की आवाज। सजने-संवरने की आवाज।' अथवा मेकअप करना और फिर इसे सिरे अजाम देना।

जितना मेकअप को करना जरूरी है, उतना ही उतारना भी जरूरी होता है। यदि आप अपना मेकअप उतारना भूल जाती हैं, परवाह नहीं करतीं तो आपको बहुत हानि हो सकती है। मेकअप लगा रह देने से, अधूरा उतार देने से, असावधानी बरतने से, आपके चेहरे, गर्दन की त्वचा के रोमकूप बन्द होते चले जाएंगे। इससे आपकी (स्किन) चमड़ी तो खराब होगी ही, रोग भी उत्पन्न हो सकते हैं। अतः आपको मेकअप को पूरी तरह, सावधानी से, बिना त्वचा को हानि पहुंचाए उतारने की भी कला सीखनी चाहिए। यह बहुत जरूरी है।

ध्यान रखें कि सर्दियों में मेकअप के समय फाउंडेशन न लगाएं। लगाना भी हो तो कम से कम लगाएं। गर्मियों में थोड़ी-सी मात्रा में, 5-6 बूंदें चेहरे पर काफी रहेंगी। हल्के से पाउडर से भी यह काम चल सकता है। फाउंडेशन, मस्कारा, ब्लशर आदि के प्रभाव को सावधानी से हटाना चाहिए। क्लींजिंग मिल्क से चेहरे को थोड़ा गीला करके उंगलियों से आहिस्ता-आहिस्ता मालिश करें। गीली रूई लेकर धीरे-धीरे पोंछें। ध्यान रहे, आपका हाथ नीचे से ऊपर को तथा अन्दर से बाहर को चले। इसके बाद मामूली-सी कोल्ड क्रीम लगाकर फिर गीली रूई से इसे पोंछ दें।

आप पाएंगी कि जब-जब जैसे-जैसे आप रूई चेहरे गर्दन कान आदि पर घुमाते हैं रूई अपना रंग बदलने लग जाएगी समझ ले चेहरा साफ होता जा रहा

है। कंटैक्ट लैंस प्रयोग करती हैं तो सबसे पहले इन्हें सावधानी से उतारकर रखें। अब आप मस्कारा को धीरे-धीरे उतारें। ध्यान रहे, मस्कारा आपकी आंखों में न जा लगे। यह आंखों पर कोई बुरा प्रभाव न छोड़ सके।

इसके लिए गीले टिशू पेपर को दोनों बरौनियों के बीच रखकर अपना मस्कारे वाला असर रोका-हटाया जा सकता है। रूई में टोनर लगाकर भी मेकअप हटाया जा सकता है। इससे गर्दन और कान की चिकनाहट खत्म हो जाएगी। सर्दियों में कोसे पानी का प्रयोग करें। गर्मियों में सीधे पानी के, नल के पानी के, छींटें चेहरे और आंखों पर डालें।

यह भी ध्यान रहे कि मेकअप उतारने का काम हाथ में लेने से पहले बालों को ठीक ढंग से संवारकर पीछे की ओर बांध दें ताकि हटाया जाने वाला मेकअप आपके बालों को खराब न करे।

आपसे फिर अनुरोध है कि जितना समय, ध्यान व प्रयत्न आप मेकअप करने में लगाती हैं, उसका कुछ हिस्सा, कुछ प्रयास इसे हटाने में लगाएं। इससे आपकी त्वचा बिगड़ने से बच जाएगी तथा इसमें निखार आएगा। आप सुन्दर लगेंगी। आपका आकर्षण बढ़ जाएगा। अपने पिया के मन को भाने लगेंगी।

क्यों काटे कोई दर्जी के चक्कर ?

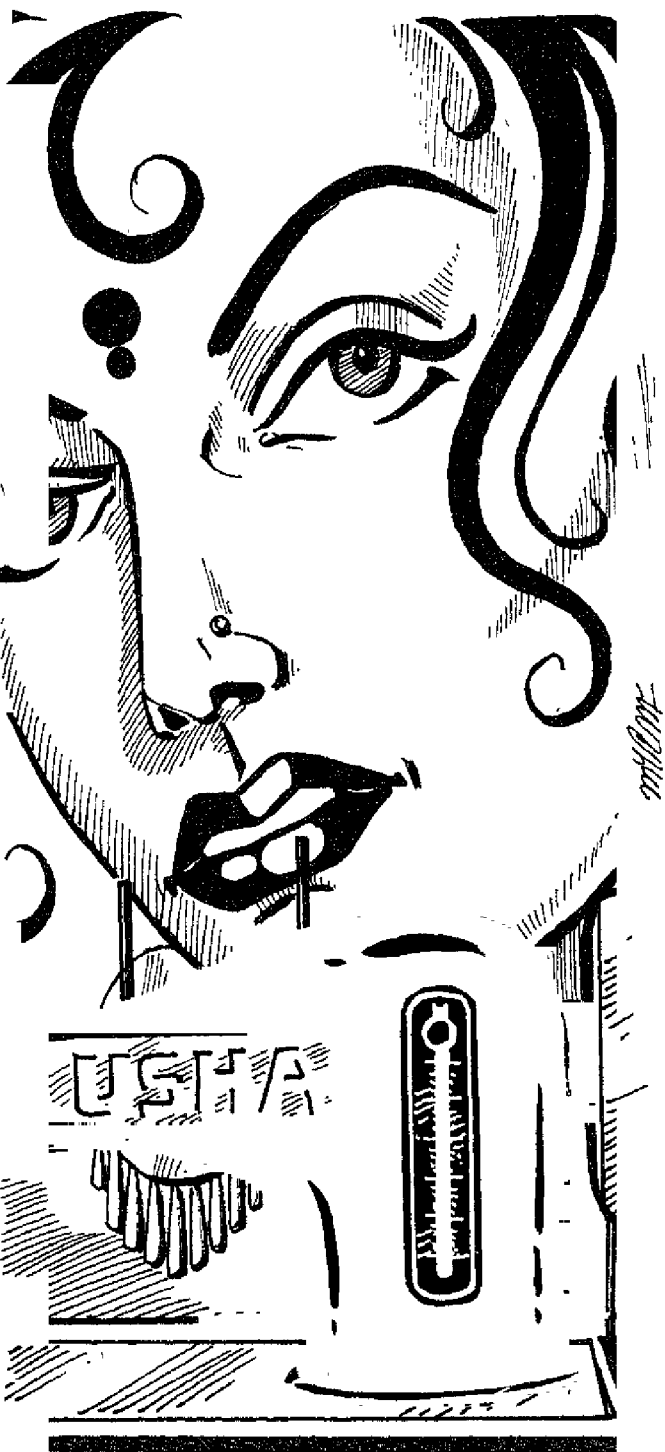
समय बड़ी तेजी से बदल रहा है। सामाजिक मान्यताएं भी दिन-प्रतिदिन बदलती जा रही हैं। वस्त्रों का फैशन तो और भी तेजी से बदलता जा रहा है। 'फैशन के इस दौर में गारन्टी की इच्छा मत करें' जैसे स्टिकर, नोटिस अब हर छोटी-बडी दुकान पर देखने को मिलेंगे। फिर भी दुकानदार कपड़े पर टिकी ग्राहक की नजर पहचानकर, मनमाने रेट तो मांगेगा ही, साथ में कहेगा—'मेरी गारंटी है ! दो साल तक यह कपड़ा नहीं जाएगा।'

जब उसका ध्यान शो केस पर लगे स्टिकर की ओर दिलाया तो बोला—'यह तो क्लाथ मर्चेंट एसोसियेशन का फैसला है। मैं तो यहां ही हूं।....मेरी जिम्मेवारी ....मुझे कर देना वापस सिलासिलाया ही।'

मानो, जब कपड़ा ठीक न निकला, किसी भी कारण वापस करने का कुअवसर आ ही जाए, आपको दुस्साहस करना ही पड़े, दुकानदार कहेगा—'मैडम ! (या सर) ! हमने तो बनाया नहीं। अब बड़ी-बड़ी मिलें, बड़े-बड़े व्यापारी ही धोखा करने लग जाएं तो हम छोटे दुकानदार कहां जाएं....हां, आपको यह धोना नहीं चाहिए था....सिलाने से पहले शरिक नहीं किया होगा....कपड़ा गर्म पानी में धोया तभी रंग निकल गया....बहन जी ! ये सस्ते डिजर्जेंट तो क्या बने, चंगे-भले गारन्टी शुदा कपड़े का सत्यानाश कर दिया....आदि-आदि। मौके के मुताबिक वाक्य बोलकर फिर कहेंगे....बहन जी ! आप ठंडा लेंगी या चाय....कुछ तो लें....।

एक बहुत अच्छा कपड़ा आया है। आप उसे ले जाएं। आज के फैशन का है....बिलकुल ताजा....लेटेस्ट....। अगर आप उसकी बातों में न आकर, सम्बन्धों के बिगड़ने की परवाह किए बिना कपड़ा पटककर पैसे मांगेंगे....तो वह बिल कैश मेमो पर छपी एक पंक्ति आपको पढा देगा– 'बिका हुआ माल वापस नहीं होगा। भूल चूक लेनी-देनी

बहन जी यदि कोई कैलकुलेशन की गलती है तो बताए अभी हिसाब

USHA

कर लेते है।

आप अपना-सा मुंह लिये दुकान से नीचे उतर आएंगे।

कपड़ा खरीद लिया तो दर्जी कहेगा—'इसका तो अर्ज छोटा है....लम्बाई भी कम है....यह तो शरिंक होगा....बहुत पतला है....नीचे लाइनिंग तो लगेगी ही आजकल तो शादी का रश है। बस 10-12 दिन की बात है, फिर आपका काम आप....फिक्र न करे....आपका काम नहीं करेंगे तो किसका करेंगे। कहेगा... हां हां, अच्छा डिजाइन पल्ला 'ए' शेप....ठीक है....बाजू अम्बरेला कट हो जाएगा गला डीप बनाऊं या नहीं....। इस सबके बाद आप चक्कर पर चक्कर लगाते रहिए। हर बार नया बहाना।'

कहेगा—कपड़ा कम है....कारीगर भाग गया....आपका नाप ठीक नहीं लग रहा....नाप ही गुम हो गया है....किताब में वह तो है....लिखा है....पर जंच नही रहा। लाओ, अभी नाप दोबारा ले लेते हैं। बस अगले सोमवार....।

उस दिन फिर ऐसा ही कोई बहाना....या नया बहाना....बताओ, आप क्या करेंगे....न थूक सकेंगे, न निगल सकेंगे....। जब तक दर्जी सिलकर तैयार करेगा कपड़ा इसका फैशन, डिजाइन, कुछ-न-कुछ पुराना हो जाएगा।

ऐसी ही अनेक अन्य समस्याओं का हल है रेडीमेड गारमेंट्स, रेडीमेड कपड़ा।....पसंद करो और पहनो। शर्टस्, ट्राउजर, पैंट्स, जीन्स, जैकेट्स, नाइटी, नाईट सूट, मिनी स्कर्टस्, हाफ पैंट्स, मैचिंग, कन्ट्रास्ट, कटवर्क, सब तैयार मिल जाता है—दुकानों पर, बाजारों में।

अच्छे डिजाइनर अपने अनुभव और कार्य कुशलता से बदले फैशन की नब्ज पर हाथ रखकर अच्छा रेडीमेड कपड़ा मार्किट में भेज रहे हैं। बेच रहे हैं। ग्राहक खरीद रहे हैं। आप पसंद करते हैं। लेते हैं। लेते ही पहन लेते हैं। कोई दर्जी के चक्कर नहीं, कोई उसके बहाने नहीं, कोई नखरे नहीं। फैशन के बदलने का डर नहीं।

रेडीमेड कपड़े का मूल्य भी अपनी पसंद के बीच होता है। एक दुकान का, एक डिजाइन का, एक रंग का, एक स्टाइल का सिला कपड़ा आपको पसंद नही। दूसरी जगह आपकी पसंद मिल जाएगी। आप फैशन की इस मैराथन की दौड मे भाग ले सकेंगे। आप किसी से कम नहीं। कपड़ा कभी खरीदें। अच्छा खरीदे। समय के अनुसार, फैशन के मुताबिक अपनी जेब के वजन को ध्यान में रखते हुए ही खरीदें अदल-बदलकर पहनें। क्या आवश्यकता है दर्जी के चक्कर लगाने की ? कोई नहीं। कम कीमत। तुरन्त कपड़ा। फैशन के इस दौर में किसी से पीछे रहने की जरूरत नहीं

एक दुकान पर बोर्ड लगा था दादा खरीदे पोता पहने एक बुज़ुर्ग उधर

से निकले। पढ़कर खुश हुए। इतना पाएदार। इतना पक्का। कमाल है। इतना टिकाऊ, इतना चलने वाला तो कभी सुना ही न था। खुश हो गए। नमूने के तौर पर एक अन्डरवियर ले गए। पहना। धोया। सुखाने के बाद देखा तो साइज बच्चो जैसा।

उसे बड़ा गुस्सा आया। गए दुकानदार के पास। परसों खरीदा। आज यह हाल है। दुकानदार बोला—'अंकल ! आप इसे अपने पोते को पहनाकर देख ले। पूरा आएगा। लिखा है न ! दादा खरीदे। पोता पहने। हमें ऐसे दुकानदार और उस द्वारा बेचे जाने वाले कपड़ों से बचना है। अण्डर स्टैंडर्ड कपड़ा रेडीमेड हो या अनसिला, तकलीफ देगा ही।

अच्छे स्कूल, सेंटर और औद्योगिक प्रशिक्षण केन्द्रों से निकले ड्रेस डिजाइनर्स आज अच्छी प्रोडक्शन दे रहे हैं। अच्छे गुणवत्ता वाले वस्त्र आ रहे हैं। क्वालीफाइड डिजाइनर अपनी प्रतिभा से ही टिक पाते हैं कम्पीटिशन में।....तीन सौ रुपये से लेकर एक हजार रुपये तक अच्छा सूट, सेट मिल जाता है। पहले मन बना हो तो चुनाव में भी कम समय लगता है।

देहली से ओगान और बम्बई से मेलांरो तो उच्चतर स्तर के कार्यकर्ता की जरूरत पूरी करने में भी सक्षम हैं। एलटी स्टैंडर्ड, ही फैशन, लिबास, फिशफैशन भी कुछ ऐसे उभर चुके नाम हैं जो सबकी जरूरत पूरी कर रहे हैं।

अच्छे, टिकाऊ, फैशन के अनुरूप सस्ते व मध्य-स्तर के रेडीमेड कपड़ों की भी कमी नहीं है बाजार में। फास्ट फूड तो फिर भी समय लेता है, रेडीमेड गारमेंट्स तुरन्त उपलब्ध। फिर क्यों कोई काटे चक्कर दर्जी के ?

सुन्दर दिखने के लिए रेडीमेड कपड़ों को ज्यादा पसंद किया जाता है। आप भी आजमाकर देखें।

अन्धविश्वास और आपके रोग

आप स्वस्थ रहना चाहते हैं। मगर रोग भी अपना पांव पसारना जानते हैं। यदि आप ज्यादा सचेत हैं तो रोग आपसे कोसों दूर भागेगा। मुंह की खाएगा। यदि आप ही लापरवाह हैं, असावधान हैं तो रोग आप पर हावी हो जाएगा। आपको जकड लेगा। धर दबोचेगा।

और यदि आप अन्धविश्वास में ही विश्वास रखती हैं तथा इसी दिशा मे इलाज भी करने लगी हैं तो यह खतरनाक सिद्ध हो सकता है। अपनी सुन्दरता, स्वास्थ्य की रक्षा करते-करते रोगों की भी रोकथाम करना जरूरी है। पर समझदारी के साथ। आइए कुछ जानें इस बारे में भी।

हर रोग की शुरूआत छोटी होती है। कारण छोटे होते हैं। तकलीफ भी छोटी होती है। ध्यान न देने से, लापरवाही करने से, सही खानपान की उपेक्षा करने से यह छोटा रोग जड़ पकड़ने लगता है। बड़ा होने लगता है। लड़ाई की जड़ हसी और बीमारी की जड़ खांसी वाली बात।

छोटा-सा मजाक, अपना रूप बदलकर, लड़ाई-झगड़े, हाथापाई, कभी-कभी हत्या की नौबत ला देता है। अतः हंसी-मजाक भी सोच-समझकर ही होना चाहिए। सर्दी लगी है तो उसका तुरन्त इलाज करें। खांसी लगी है तो उसे जड से उखाड़ फेकें। रक्तचाप न्यून या उच्च होने लगे तो इसके कारणों को जानकर अपने खान-पान में परिवर्तन करें—ताकि नियन्त्रण पा सकें—उन्मूलन भी जीवन सुख एव प्रसन्नता से भर उठेगा।

टोने-टोटकों से बचना जरूरी है। नीम हकीम से दूर रहने में ही भलाई है। भूत-प्रेत का प्रभाव बताकर आपका शोषण करने वाले बहुत मिल जाएंगे। उनसे बचे। शरीर को कष्ट देने वाली धूनी, झाड़-फूंक तथा बालों से खींचकर प्रताडना करने वाले समीप न ही लाएं तो अच्छा है। जादू-टोना और झाड़-फूंक शरीर को यातना पहुंचाते हैं। यह शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार की होती है। शरीर को

अवांछित कष्ट होता है। आराम मिलना तो कोसों दूर।

मिर्गी का दौरा पड़ने पर चमड़े का जूता सुंघाते हैं। आप घड़ी में समय देख करके नोट करें–जैसे ही दौरा पड़ा। आप पहले की तरह जूता सुंघाने का कार्यक्रम करे। जब रोगी दौरे से मुक्त हो जाए, फिर समय देखें। इसमे एक से दो मिनट का समय लगेगा। अगली बार बिना जूता सुंघाए उसे सचेत करने की कोशिश करे। दौरे का असर उसी एक या दो मिनट में रफूचक्कर हो जाएगा। वास्तव मे मिर्गी के दौरे की ड्यूरेशन ही इतनी होती है। अतः जूता सुंघाना एक अन्धविश्वास से प्रेरित है। इससे बचें।

पेट में गैस बनने से काफी कष्ट रहता है। कुछ रोगियों को यह कोई ऊपरी चीज का प्रभाव नहीं। न ही किसी देवता की नाराजगी। कुछ समझते हैं कि सोडा पीने से ही राहत मिलेगी। वास्तव में यह कोई इलाज नहीं। सोडा-पिया जाता हे तो यह अम्ल से जा मिलता है। हाईड्रोक्लोरिक एसिड, फिर कार्बन डाईआक्साईड गैस बढ़ा देता है। लाभ नहीं पहुंचाता।

जिन गोलियों में बाइकार्बोनेट होता है, वे भी कार्बन डाईआक्साईड गैस बनाती हैं। अतः उनका प्रयोग नगण्य होना चाहिए। इसलिए सही कारणों को जानकर, ठीक इलाज कराना ही आवश्यक है। किसी भी रोग के कारण, लक्षण, निदान, बचाव और इलाज से स्थायी लाभ पाना ही हितकर है। बुराई को शुरू से ही रोकना अच्छा होता है। रोग को शुरू में ही जड़ से उखाड़ना अच्छा होता है। यह जानने की आवश्यकता है कि छोटी-छोटी सावधानियां मनुष्य को गम्भीर रोग होने से अवश्य बचा सकती हैं टोने-टोटके नहीं।

आज का युग मनुष्य के लिए व्यस्ततम है। किसी के पास समय नहीं है। कहते हैं न–मेरे पास मरने के लिए भी फुरसत नहीं है। करोड़ों रोगी छोटी बीमारी से भयंकर रोगों की लपेट में आते जा रहे हैं। अन्दर-अन्दर से खोखले होते जा रहे है। पर सावधानी, बचाव, खान-पान में सुधार, समय पर खाने, समय पर उठने, आराम करने तथा सही दिशा-निर्देश लेने का समय नहीं है उनके पास।

ऐसे में रोग खत्म नहीं होता, रोगी ही खत्म हो जाता है। अत अन्धविश्वास से ऊपर उठकर शरीर को सही रखना। हमें आना चाहिए। तभी हम स्वस्थ, सुन्दर व्यक्तित्व के स्वामी हो सकते हैं। तभी हमारा जीना सफल हो सकता है।

युवाओं का नशे से दूर रहना जरूरी

किसी भले पुरुष ने बिगड़ते जा रहे पुरुष को समझाया—'भई ! शराब भी एक धीमा-धीमा जहर है। सुनकर उसने गिलास उठाया, शराब की एक चुस्की ली और फिर बोला—'हमें भी मरने की जल्दी नहीं है। धीमे-धीमे सही.... ।'

संभ्रात घरों के छात्र-छात्राएं दिन-प्रतिदिन नशा लेने के आदी होते जा रहे है। साथ में मिला रहे हैं मध्य तथा निम्न वर्ग के बच्चों को। युवक-युवतियों को।

पहले अमीर बच्चे स्वयं पैसे खर्च कर इन आर्थिक रूप से कमजोर बच्चो मे नशे की लत डाल देते हैं। आदी हो जाने पर उन्हें उनके ही हाल पर छोड़ देते है। फिर ऐसा ही एक अन्य ग्रुप पकड़ लेते हैं बिगाड़ने के लिए। लत लग जाने के बाद वे पुस्तकें बेचेंगे, झूठ बोलेंगे, झूठ से पैसा हासिल करेंगे। चोरी भी कर लेगे। मा-बाप, भाई-बहन से झगड़ा करेंगे। उनकी बातों का विरोध करेंगे। यहां तक कि उन्हें अपमानित भी करेंगे।

बिगड़े युवक, नशे के शौकीन अपनी प्रताड़ना सहन नहीं कर सकते। बल्कि बडों को ही प्रताड़ित करेंगे। इससे शिक्षा का विनाश होता है। घरों की बरबादी होती है। समाज का विघटन भी होता है। ऐसा होने से पूरे राष्ट्र का विनाश होने लगता है। यह भयावह स्थिति है। इससे अभिभावक सतर्क रहें। युवा पीढ़ी भी अपने दायित्व को समझे।

नशे की गोलियां, इंजेक्शन, परोक्ष-अपरोक्ष रूप में नशे के सेवन का प्रारम्भ तो मौज-मेले में, मस्ती में किया जाता है। आयोडैक्स पैथाडिन जैसी विनाशकारी सुइयां लगवाने लगते हैं स्कूली-कालेजियेट लड़के-लड़कियां। विध्वंसक परिणाम से बेखबर हेरोइन, चरस, ब्राऊन शुगर, स्मैक का प्रयोग शुरू हो जाता है। लत पड जाने पर इसे महंगे दामों पर खरीदा जाता है। समाज को तबाह कर देने वाली समाज विरोधी एजेंसियां इस स्थिति का भरपूर लाभ उठाकर ब्लैकमेल करने लगती है

दादा लोग कॉलेजो में, स्कूलों में इनकी बिक्री शुरू कर देते हैं। छोटे-छोटे स्टाल, जुए के अड्डे, चलते-फिरते एजेंट इन्हें बेचने लगते हैं। स्मैक-सिगरेट बनाए व बेचे जाते हैं। समाज भले ही भाड़ में जाए, उन्हें तो ग्राहक व पैसा चाहिए।

सरकार क्या करे ? मीडिया के द्वारा समाचार-पत्रों तथा टी॰ वी॰ आदि पर भिन्न-भिन्न विज्ञापन इस ढंग से दिखाए जाते हैं कि युवा पीढ़ी ड्रग्स से घृणा करने लगे। युवकों का प्रिय खिलाड़ी, पूर्व तीव्र गेंदबाज तथा कई रिकॉर्ड बनाने वाला कपिल देव भी इसी प्रकार के विज्ञापनों में काम कर रहा है।....मगर इसे समझे कौन ?

भारत सरकार तथा प्रांतीय सरकारें हर वर्ष शराब तथा सिगरेट को महगा कर रही हैं। भले ही यह प्रत्यक्ष रूप से राजस्व बढ़ाने के लिए किया जाता है। पर अप्रत्यक्ष रूप में इसकी खपत को कम करने का भी ध्येय सामने होता है ? मगर नही। इन नशीली चीजों का, शराब और सिगरेट का प्रयोग दिनोंदिन बढ़ता जा रहा है। इससे घरों के घर तबाह हो रहे हैं। गृहिणियां तो दो समय की रोटी भी नही दे पातीं अपने बच्चों को। मगर बिना शराब पिये नहीं रह सकते उनके पतिदेव। भला बच्चे क्या सीखेंगे ?

जितने ज्यादा फटेहाल हैं लोगों के, उतने ही वे हैं नशे के ज्यादा शौकीन। सस्ती ठर्रा क्यों न पीनी पड़े, पियेंगे जरूर। भले ही घटिया शराब जहरीली निकलकर दर्जनों, कोड़ियों मनुष्यों की जान ल ले, पर पीनी जरूर है। इस ठर्रे का कोई पैमाना नहीं। कोई डिग्री नहीं। कोई मापदण्ड नहीं। दुर्घटनाएं तो होंगी ही।

टी॰ वी॰ पर दिखाया जाने वाला कैम्पस सीरियल भी वास्तव में कॉलेज मे होने वाली गुण्डागर्दी, राजनीति में गिरता स्तर, ड्रग्स से होने वाली बुराइयों व बरबादी को दर्शाता है। मगर यह युवा पीढ़ी बुराइयों से दूर रहने, कोई अच्छी शिक्षा लेने की बजाय, उसमें प्रयुक्त होने वाले मौज-मस्ती, धींगा-मस्ती और ड्रग सेवन के नए-नए तरीके चुन लेता है और सीखता है। हमारी इस युवा पीढ़ी की सोच ही गलत दिशा को चल पड़ी है। इसे एक सुखद मोड़ देना है। कल तक हो रहे हैं इन नशीली आदतों के कारण।

यदि हमें घर सुधारना है, गांव को अच्छा बनाना है। शहर को आदर्श घोषित करना है। राष्ट्र का सही निर्माण करना है तो स्वयं भी नशे से दूर रहें तथा बच्चो पर भी कड़ी नजर रखकर इन्हें समाज-विरोधी तत्त्वों से बचाएं।

हमारा विषय है सुन्दरता, स्वास्थ्य और इसे बनाए रखने की विधियां। इनमे कैसे बढ़ोत्तरी की जा सकती है। यदि हम नशों से स्वयं भी दूर रहें तथा बच्चों-युवकों को भी इसकी लत न पड़ने दें तो, इससे हमारे स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पडेगा।

सूर्य है पालनहार हमारा

रोगो के कीटाणु नष्ट करने के लिए, स्वस्थ जीवन पाने के लिए सूर्य की किरणों का विशेष योगदान माना गया है। अतः प्रातः के समय दरवाजे, खिड़कियां खुली रखनी चाहिए। सूर्य की किरणों को अन्दर तक जाने देना चाहिए। निरोग रहने के लिए यह एक उत्तम विधि है।

प्राकृतिक चिकित्सकों का कहना है कि सूर्य की किरणें हमारे शरीर को तन्दुरुस्त रखने, शक्ति प्रदान करने तथा ऊर्जा का प्रवाह बनाने में सहायक होती हैं।

सूर्य तथा सूर्य की किरणों के प्रति कुछ बातें—

(1) सूर्य का प्रकाश सात रंगों से मिलकर बना है।

(2) सूर्य की किरणों से मिले ये सातों रंग हमें निरोग रखते हैं।

(3) धूप से हमें विटामिन 'डी' मिलता है।

(4) जैसे ही हम धूप सेंकते हैं, हमारे शरीर में विटामिन 'डी' उपलब्ध हो जाता है।

(5) हड्डियों को तन्दुरुस्त रखने के लिए विटामिन 'डी' जरूरी है।

(6) जिस शरीर में विटामिन 'डी' की कमी रहेगी, उसकी हड्डियां कमजोर होंगी तथा इनके टूटने की संभावना भी ज्यादा होगी।

(7) हड्डियां टेढ़ी होने का कारण भी शरीर में विटामिन 'डी' की कमी है। अतः आधा घंटा प्रतिदिन धूप सेंक लेने से इसकी आवश्यकता पूरी हो जाती है।

(8) अमेरिका के डॉ. एडमंड टस्की के अनुसार धूप में रोगाणुओं के मारने की जितनी क्षमता होती है, उतनी क्षमता दुनिया भर की किसी भी चीज में नहीं है।

(9) कैंसर के बचाव के लिए धूप का होना, सूर्य की किरणों का पहुंचना जरूरी है। जिन मकानों में प्रतिदिन धूप का प्रवेश हो जाता है वहां रहने वालो को

कैसर नही हो सकता।

(10) शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए सात रंगों से बनी किरणें बहुत लाभदायक होती हैं। ठीक है कि प्रत्येक रंग में अपना गुण विशेष निहित है। मगर हरा, नीला तथा नारंगी रंग विशेष भूमिका निभाते हैं।

(11) शरीर को धूप मिलने से स्नायुओं के आकार और बल में बढ़ोत्तरी होती है।

(12) शरीर में पसीना, लवण जैसे कुछ और भी द्रव्य तथा कण होते है, जिनकी अधिकता होने पर रोग हो जाता है। धूप सेंकने से ये विजातीय द्रव्य निकल जाते हैं। शरीर चुस्त हो जाता है।

(13) स्नायु प्रणाली को स्वस्थ करने में सूर्य की किरणों का बड़ा योगदान है।

(14) विदेशों में सूर्य स्नान को सबसे उत्तम माना गया है। इससे शरीर के रोगाणु स्वतः निकल जाते हैं।

(15) स्नायु प्रणाली को स्वस्थ करने में सूर्य की किरणों का बड़ा योगदान है।

तीन रंग और सूर्य की किरणें

(1) हरे रंग की बोतल लेकर उसमें पानी भर लें। इसे सूर्य की किरणों में रख दे। इस पानी को प्रातः भूखे पेट पीने से बहुत लाभ होता है।

(2) हरे रंग की बोतल में सरसों का तेल डाल दें। इसे धूप में रहने दें। 5-7 दिनों बाद इस तेल में सूर्य के प्रकाश का लाभ मौजूद हो जाएगा। इस तेल की दो बूदे कान में डालें। कान का बहना तथा दर्द ठीक हो जाएंगे।

(3) इस तेल से सिर की मालिश करना बड़ा लाभकारी होता है।

(4) यदि मोतियाबिन्द की शिकायत हो गई हो तो हरे रंग की बोतल में रखे, सूर्य का ताप प्राप्त कर चुके पानी का साधारण तापमान होने पर बड़ा लाभकर हो जाता है। इस पानी के छींटे रोगमुक्त करते हैं।

(5) कुछ लोगों को घुटनों में दर्द होने की शिकायत रहती है। हरी बोतल में रखे तथा सूर्य की धूप में तपे तेल को लगाने से यह दर्द दूर हो जाता है।

(6) नीले रंग की बोतल में रखे और सूर्य में तपे तेल की सिर में मालिश करे। इससे बुद्धि तीव्र होती है। सोचने की शक्ति बढ़ जाती है।

(7) बालों को सफेद होने से रोकने तथा बालों को झड़ने से बचाने के लिए भी ऊपर लिखा तेल लाभदायक होता है।

(8) जिन्हें नींद न आने की शिकायत रहती है, उन्हें नीली बोतल में रखे सूर्य से तप्त गरी के तेल की प्रतिदिन मालिश करनी चाहिए। नींद न आने की

शिकायत नहीं रहेगी।

(9) जिन्हें दिल की गर्मी की शिकायत रहती है उन्हें ऊपर दिए नं. 6 या नं. 8 वाले तेल की मालिश फायदेमन्द होती है।

(10) ऊपर दिया नं. 8 से बना तेल त्वचा के रोगों के लिए लाभकर होता है।

(11) जिन्हें दांत में कीड़ा लगने की शिकायत होती है, उनके लिए एक सरल इलाज है गहरे नीले रंग की बोतल लेकर इसमें पानी भर दें। इसे धूप में रखें। इस पानी से दिन में 3-4 बार कुल्ला किया करें। जरूर लाभ होगा।

सूर्य हर प्रकार से हमारे लिए आराध्य है। धार्मिक दृष्टि से भी तथा उपयोगिता के लिए भी। सृष्टि को चलाने के लिए, प्रकृति को बनाए रखने के लिए, फल-फूल सब्जियां-अनाज पैदा करने के लिए, हमारे शरीर की रक्षा करने के लिए, इसे शक्ति व जीवन देने के लिए सूर्य जैसी उत्तम कृपा और कोई नहीं कर सकता। इसे शत-शत प्रणाम।